Серия Minima

Джон Перри

Искусство прокрастинации

10

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

“Не все люди склонны к прокрастинации, и не каждому прокрастинатору способна помочь стратегия упорядоченной прокрастинации, поскольку иногда это свойство является проявлением проблем посерьезнее, а для их решения нужен более глубокий подход, нежели поверхностное философствование. Тем не менее, если судить по моему почтовому ящику, на этих страницах многие смогут разглядеть себя и в результате если не решить свою проблему полностью, то хотя бы испытать облегчение. Нелишним бонусом будет и целый ряд симпатичных понятий, которые можно применить к себе, таких как акразия, горизонтальная организация, приоритетность заданий, синдром незакрытых скобок”.

- Джон Перри
  -
  - Благодарности
  - Введение
  - Глава первая
  - Глава вторая
  - Глава третья
  - Глава четвертая
  - Глава пятая
  - Глава шестая
  - Глава седьмая
  - Глава восьмая
  - Глава девятая
  - Глава десятая
  - Приложение
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7

Джон Перри
Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра

Посвящается Френчи, которая (бывает) очень терпелива

Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать послезавтра.

Марк Твен

Иллюстрации – Иван Разумов

Translated in INTERNATIONAL WRITERS' AND TRANSLATORS' HOUSE

© John Perry, 2012
© Д. Симановский, перевод с англ., 2015
© ООО «Ад Маргинем Пресс», 2015
© Фонд развития и поддержки искусства «АЙРИС»/IRIS Foundation, 2015

Благодарности

Опубликовать эссе «Структурная прокрастинация» мне посоветовали два уже покойных друга – крупный писатель Тони Бурсьяга и Боб Бейерс, тоже писатель и многолетний глава Стэнфордской службы новостей. Последний даже убедил журнал «Хроники высшего образования» поместить его в одном из выпусков 1996 года. Вскоре Марк Абрахамс – гениальный выдумщик и создатель «Хроник невероятных исследований» – перепечатал его на страницах своего журнала. Спустя годы я был удостоен Шнобелевской премии по литературе – еще одного изобретения Абрахамса.

Приз на состоявшейся в Гарварде церемонии вручения Шнобелевской премии, на которой я не смог присутствовать, получила за меня Дебора Вилкс из *Hackett Publications*, не раз становившаяся жертвой моей склонности к прокрастинации. Участие в этом весьма разнузданном мероприятии потребовало от нее смелости и хорошего чувства юмора, о чем она, полагаю, не подозревала, соглашаясь выполнить мою просьбу. В период между 1996 и 2011 годами одна из моих внучек – Эрин Перри – выросла, научилась делать сайты и создала страничку, где разместила это и еще несколько эссе. Я стал получать много интересных откликов от читателей. Друзья неоднократно предлагали мне сделать из этих материалов небольшую книжку, но я не воспринимал эти предложения всерьез, пока с тем же ко мне не обратился Барни Карпфингер, который и стал моим литературным агентом. Он, в свою очередь, слышал обо мне как о лауреате Шнобелевской премии. Я чрезвычайно благодарен всем вышеназванным людям, а кроме того моему редактору Марго Эррера и ее коллегам из *Workman Publishing*, работать с которыми было одно удовольствие. Моя прокрастинация всегда была тяжелым бременем для моей семьи – и главным образом для моей любимой жены Френчи – но все держались молодцом.

Введение
Парадокс прокрастинации

Люди по природе – разумные животные. Считается, что именно способность мыслить отличает нас от других представителей фауны. Соответственно, каждое наше действие должно быть осмысленно, обосновано и выполнено в соответствии с этими обоснованиями. Этот идеал так вдохновил Платона и Аристотеля, что из нашей неспособности ему соответствовать они вывели целую философскую проблему, назвав *акразией* то таинственное явление, когда человек знает, как надо поступить наилучшим образом и поступает наоборот.

Представление о людях как о рациональных существах, основывающих свои поступки на размышлениях и расчетах, как бы сделать получше, впервые было озвучено в античные времена. Более того, такие математические социальные науки, как экономика, во многом базируются на представлении о людях как о рациональных животных, принимающих решения, основываясь на том, какое действие приведет к удовлетворению их наиболее важных потребностей. И это довольно странно, ведь другие социальные науки, включая психологию и социологию, предоставляют уйму доказательств того, что мы устроены отнюдь не так.

Я ничего не имею против обдуманных поступков, против действий, совершенных в соответствии с представлением о наилучшем или даже из стремления осуществить свои самые горячие желания. Я неоднократно применял все эти стратегии и иногда даже небезуспешно. Однако я считаю, что рационалистический идеал – источник многих бед и напастей, которых можно избежать. Многие из нас не соответствуют этому идеалу, уж я-то точно. Однако наше несоответствие приводит, как правило, ко вполне приемлемым результатам и уж точно не является поводом для стыда и отчаяния.

Мое самое очевидное несоответствие этому идеалу – прокрастинация. В 1995 году, когда я так и не приступил к работе над проектом, который давно уже должен был сделать, я начал очень переживать и корить себя по этому поводу. Но потом я кое-что заметил. В общем-то, я пользовался репутацией весьма ценного специалиста как для Стэнфордского университета, где я работал, так и для моей дисциплины – философии. Вместо того чтобы приступить к выполнению важных задач, я начал размышлять над этим парадоксом. И пришел к выводу, что я –

упорядоченный прокрастинатор, то есть человек, который успевает сделать многое, не делая чего-то другого. Я написал короткое эссе, ставшее первой главой этой книги, и тут же почувствовал себя намного лучше.

Впоследствии это эссе появилось на страницах «Хроник высшего образования» и сатирического журнала «Анналы невероятных исследований». Я также опубликовал его на своей страничке на сайте Стэнфордского университета. Я, как бы странно это ни звучало для большинства людей, – профессиональный философ. Я написал десятки статей и полдюжины книг. Эти статьи и книги, по моему скромному мнению, содержат массу глубоких мыслей, важнейших открытий и здравого анализа и расширяют наши представления о всевозможных интересных вещах – от свободной воли и самоотождествления до природы значений и смыслов. Поскольку мои родители уже умерли, я, может быть, один оцениваю эти работы по философии настолько высоко. Но с тех пор как я попал в Стэнфорд через черный ход – как преподаватель (в качестве студента или аспиранта никаких шансов у меня не было), мои письменные работы позволяют мне сохранять за собой место учителя философии. Так что вряд ли они – полная ахинея.

Что бы там ни было, ни одна моя статья или книга не пользовалась такой популярностью среди читателей, не помогла стольким из них – так, по крайней мере, они сами утверждают – и не осветила лучом надежды столько мрачных дней, как это небольшое эссе о структурной прокрастинации. Долгие годы статья была первой в выдаче Google по запросу «прокрастинация». Когда я удалил ее со своей стэнфордской странички и поместил на собственном сайте (www.structuredprocrastination.com), чтобы иметь возможность продавать футболки с надписью «Структурная прокрастинация», материал несколько ослабил позиции, но потом снова поднялся и теперь выпадает в результатах поиска следом за одноименной статьей в Википедии. Каждый месяц я получаю с дюжину имейлов от читателей. Почти все благодарственные; авторы некоторых утверждают даже, что эссе оказало существенное влияние на их жизнь. Вот, например:

> *Дорогой Джон,*
>
> *Ваше эссе о структурной прокрастинации изменило мою жизнь. Мне стало заметно легче. За последние несколько месяцев я переделал тысячи дел и всю дорогу мучился от того, что эти дела не так важны, как те, что стоят выше в списке приоритетов. А вот теперь я чувствую, как грозовые облака стыда и самобичевания*

рассеиваются…

Спасибо вам.

Лучшее письмо я получил от женщины, которая признавалась, что всю жизнь была прокрастинатором. Она всю жизнь страдала, и во многом от того, что ее брат постоянно критиковал эту ее слабость. Однако мое эссе помогло ей найти в себе силы, поднять голову и начать воспринимать себя как значимого человека, который немалого добился, несмотря на склонность к прокрастинации. Прочитав эссе, она впервые в жизни осмелилась сказать своему брату, чтобы тот заткнулся и проваливал. «А мне, между прочим, семьдесят два года», – уточнила она.

Много лет я собирался дополнить это эссе, но, повинуясь собственной природе, откладывал на потом. Благодаря письмам читателей, опытам самонаблюдения, долгим размышлениям и нескольким книгам я постепенно осознал, что знакомство с идеей упорядоченной прокрастинации – это только первый шаг в комплексе мер, который, по моему мнению, может помочь подавляющему большинству прокрастинаторов так же, как и мне. Странно, но как только мы признаем себя структурными прокрастинаторами, это не только помогает нам избавиться от самоистязаний, но и повышает нашу эффективность, поскольку, когда рассеивается чад стыда и отчаяния, проясняются истинные причины, не позволяющие нам сделать что-то в срок.

Таким образом, эта книга представляет некую программу помощи подавленному прокрастинатору. Честно говоря, программой это можно назвать с некоторой натяжкой. Она начинается с первых шагов, предприняв которые прокрастинатор может испытать облегчение. Дальше идут некоторые идеи, анекдоты и предположения, которые также могут оказаться полезны. Кроме того, я даю краткое описание организационных проблем, с которыми сталкиваются многие прокрастинаторы.

Не все люди склонны к прокрастинации, и не каждому прокрастинатору способна помочь стратегия упорядоченной прокрастинации, поскольку иногда это свойство является проявлением проблем посерьезнее, а для их решения нужен более глубокий подход, нежели поверхностное философствование. Тем не менее, если судить по моему почтовому ящику, на этих страницах многие смогут разглядеть себя и в результате если не решить свою проблему полностью, то хотя бы испытать облегчение. Нелишним бонусом будет и целый ряд симпатичных понятий, которые можно применить к себе, таких как *акразия, горизонтальная организация, приоритетность заданий, синдром*

незакрытых скобок. А у некоторых читателей, возможно, даже получится сделать побольше дел.

Глава первая
Упорядоченная прокрастинация

Я собирался написать это эссе несколько месяцев. Почему же я наконец собрался? У меня появилось свободное время? Отнюдь. Мне нужно проверить работы студентов, заполнить заказы на учебники, отрецензировать заявку в Национальный научный фонд и прочесть черновик диссертации. Я пишу это эссе, чтобы не делать всего вышеперечисленного. Именно это я и называю *структурной, или упорядоченной, прокрастинацией*. Эта удивительная, открытая мной метода превращает прокрастинаторов в плодотворных членов общества, которыми все восхищаются и которых уважают за крупные достижения и эффективное использование времени.

(Обнаружилось, что мое первенство в этом вопросе можно оспорить. В 1930 году Роберт Банчли написал для «Чикаго трибьюн» колонку «Как выполнять запланированное», в которой утверждал: «любой человек способен выполнить любое количество работы при условии, что это не то, что он должен делать в настоящий момент». Очевидно, Банчли выявил фундаментальный принцип упорядоченной прокрастинации, как, я подозреваю, и другие глубокие мыслители, которые, сталкиваясь с теми же проблемами, приходили к похожим выводам. Надо будет как-нибудь исследовать эту тему подробнее.)

Все прокрастинаторы откладывают свои дела. Упорядоченная прокрастинация – это искусство, заставляющее ваш недостаток работать на вас. Ключевая идея в том, что прокрастинация не означает полное бездействие. Прокрастинатор редко бездельничает; он, скорее, делает условно полезные дела – поливает цветы, затачивает карандаши или составляет график реорганизации файлов, вместо того чтобы этой реорганизацией заняться.

Зачем он все это делает? Чтобы не приступать к более важной работе. Если бы прокрастинатору осталось только заточить карандаши, никакая сила не заставила бы его этим заняться. Тем не менее прокрастинатора можно мотивировать на выполнение сложных, актуальных и важных задач, если это позволит ему не делать чего-то более существенного.

Структурная прокрастинация и есть умелое упорядочивание задач с учетом этого фактора. У вас в голове, а может, где-то на бумаге составлен в порядке важности список задач, которые вам

нужно выполнить. Его так же можно назвать приоритетным списком. Чем срочнее и важнее дело, тем выше оно в этом списке. Но на нижних строчках тоже найдутся задачи, заслуживающие внимания. Если заняться ими, это позволит не делать того, что в самом начале списка. Научившись сообразно упорядочивать свои дела, прокрастинатор становится полезным членом общества. Он даже может приобрести репутацию деятельного человека, как это произошло со мной.

В моей личной истории идеальная для структурной прокрастинации ситуация сложилась, когда нас с женой пригласили в Сото-хаус в кампусе Стэнфорда в качестве преподавателей-резидентов. По вечерам, когда мне нужно было проверять работы студентов, готовиться к лекциям и решать административные задачи, я выходил из нашего коттеджа и направлялся в студенческое общежитие, где играл в пинг-понг с его обитателями, или же болтал с ними обо всем на свете, или просто читал газеты. Обо мне пошла слава лучшего на свете преподавателя-резидента и одного из немногих профессоров, который проводит время со студентами и вникает в их проблемы. Вообразите – вместо того чтобы заниматься делами, я играл в пинг-понг и за это приобрел репутацию «мистера Чипса».[1]

Прокрастинаторы нередко двигаются в прямо противоположном направлении. Они пытаются сократить список задач, полагая, что если дел у них будет меньше, они перестанут предаваться прокрастинации и все быстро сделают. Однако это противоречит самой природе прокрастинатора и разрушает наиболее важный для него источник мотивации. Те несколько задач, которые останутся в списке, будут по определению самыми важными, и чтобы избежать их выполнения, ему придется не делать ничего. Так станешь скорее овощем, чем эффективным членом общества.

На этом этапе у вас возникает вопрос: «А как же быть с важными делами в самом начале списка, которые так и остаются несделанными?» Надо признать, здесь могут возникнуть проблемы.

Тут весь фокус в том, какие дела выдвигать на первые строчки списка. Идеальные для этого дела имеют два важных свойства. Первое – у таких дел должны быть четкие дедлайны (но на самом деле не такие уж четкие). Второе – они должны быть чрезвычайно важными (но на самом деле – не слишком). К счастью, таких дел в нашей жизни множество. В университетах в эту категорию попадает подавляющее большинство задач, и я думаю, что похожая ситуация складывается во многих крупных учреждениях. Возьмем, к примеру, дело, которое сейчас занимает первую строчку в моем списке: мне нужно закончить эссе для сборника по философии языка. С тех пор как я должен был сдать это эссе, прошло одиннадцать месяцев. Не приступая к нему, я переделал огромное количество важных дел. Пару месяцев назад чувство вины заставило меня написать редактору сборника письмо, в котором я извинялся за задержку и выражал готовность приступить к работе. Само это письмо, конечно, было еще одним способом отложить работу над статьей. В итоге выяснилось, что я со своим эссе опаздываю не многим больше других. Но насколько важна эта статья? Не настолько, чтобы со временем не возникло

задачи поважнее. Вот тогда я ей и займусь.

Еще один пример – заполнение бланков для заказа книг. Я пишу это эссе в июне. В октябре начнется мой курс по эпистемологии. Заполненные бланки давно уже должны быть в книжном. Это дело легко можно представить как ужасно срочное и важное. (Для непрокрастинаторов сообщу, что просроченные дела начинают по-настоящему беспокоить лишь спустя неделю-две после дедлайна.) Об этом деле мне почти ежедневно напоминает секретарь кафедры, студенты спрашивают, что мы будем читать, а незаполненные бланки так и лежат посередине моего стола под пустым пакетом из-под чипсов. Это дело занимает одну из первых строчек моего списка, что мотивирует меня на выполнение других полезных и, на первый взгляд, менее важных задач. Но в действительности книжный магазин пока что занят разбором заявок, которые уже заполнили непрокрастинаторы, и если я отошлю свои бланки к середине лета, все будет в порядке. Я знаю, что закажу известные книги четко работающих издательств; я всегда так делаю. Не подлежит сомнению также и то, что до первого августа на меня непременно свалится какое-нибудь дело поважнее, и тогда я со спокойным сердцем заполню заявки, дабы отложить выполнение новой задачи.

На этом этапе внимательный читатель скажет, что овладение упорядоченной прокрастинацией подразумевает необходимость заниматься самообманом, поскольку все это похоже на придуманную для самого себя финансовую пирамиду. И будет прав. Прокрастинатору приходится признавать важными дела сомнительной значимости и воспринимать нереальные сроки как действительно крайние. Это едва ли можно назвать проблемой, поскольку практически все прокрастинаторы отлично умеют себя обманывать. А что может быть благороднее, чем использовать один недостаток для предотвращения отрицательных последствий другого?

Глава вторая
Прокрастинация и перфекционизм

Если все идет по плану, то теперь, по прочтении первой главы, вы осознали себя прокрастинатором, но не простым, а упорядоченным – таким прокрастинатором, который способен выполнять много полезной работы. Значит, вы уже не презираете себя. И все же вам интересно, нет ли способа как-то обуздать свою прокрастинацию. В следующих главах я разовью несколько идей, которые могут оказаться вам полезны.

Пару лет назад я получил интересный и поучительный имейл от женщины, назовем ее госпожа Имельда, которая прочла мою статью «Упорядоченная прокрастинация». Госпожа Имельда владеет компанией по продаже кожаных секс-аксессуаров и пишет роман.

Вот ее письмо:

> *Я хотела поблагодарить вас за статью. Мы с моим женихом оба прокрастинаторы. Это он послал мне ссылку на вашу статью, и я поразилась, насколько мне знакомо все, о чем вы пишете. Сколько душевных мучений я испытала из-за своей неспособности, или, скорее, нежелания осуществить множество проектов, потому что я, конечно, могу довести их все до конца, но по какой-то причине предпочитаю этого не делать. До сих пор я связывала это со страхом провала, зная, что незаконченный проект не будет подвержен столь суровому критическому разбору, которому я подвергаю все, что делаю сама. Для такого перфекциониста, какя, самое сложное – это собственный скрупулезный разбор и беспощадная критика.*
>
> *У меня незаконченная трилогия, невыполненные заказы собственной небольшой компании по продаже кожаных секс-аксессуаров, демо-альбом, который еще предстоит сочинить и записать, комикс, бесчисленные картины и наброски. А я мою и раскладываю кисти, освобождаю место на жестком диске, чтобы туда поместились еще не начатые музыкальные проекты, выстраиваю главы и без конца конспектирую сюжетное развитие и характеры персонажей, потому что все эти действия создают впечатление, что я приближаюсь к выполнению поставленных задач. Я даже пробовала*

связываться с перспективными музыкантами, чтобы сообщить о своем демо-альбоме и тем самым обозначить цель и конкретную дату завершения этого проекта. Но, получив ответ, в котором они выражают интерес и нетерпение поскорее услышать мое демо, я начинаю еще больше бояться отрицательной реакции, и потому опять оттягиваю начало. Моя прокрастинация настолько всеобъемлющая, что я отказываюсь от помощи других людей, готовых поучаствовать в моих проектах, потому что знаю – я их подведу. Поэтому я только и делаю, что расстраиваюсь из-за своей привычки уклонятся от достижения важных целей и тратить время на менее важные. Все в вашей статье мне так знакомо. Оказывается, есть люди с такими же проблемами – это меня поразило, даже ошарашило. Прочитавваше эссе, я стала понимать себя намного лучше, такого эффекта в сфере самомотивации я еще никогда не добивалась.

Спасибо вам огромное. Имельда.

Госпожа Имельда весьма проницательный прокрастинатор, поскольку отдает отчет в своем перфекционизме. Но что первично – прокрастинация или перфекционизм? Полагаю, перфекционизм ведет к прокрастинации. Я не сразу заметил связь между двумя этими качествами, поскольку не считаю себя перфекционистом. Многие прокрастинаторы не осознают собственного перфекционизма по той простой причине, что никогда не делали ничего совершенного или хотя бы близкого к совершенству. Никто не говорит нам, что мы сделали что-то идеально, да нам и самим так не кажется. Мы ошибочно полагаем, что перфекционистом может называться только тот, кто часто, или иногда, ну или хотя бы раз добился в чем-то идеального результата. Здесь проявляется наше в корне неверное понимание основной движущей силы перфекционизма.

Перфекционизм, о котором я говорю, в большей мере относится к миру фантазий, нежели к реальности. В моем случае это работает следующим образом. Кто-то хочет, чтобы я что-то сделал: например, издатель просит меня написать рецензию на присланную ему рукопись и высказать свое мнение относительно целесообразности ее публикации, и если ответ будет положительным – предложить, как ее можно улучшить. Я берусь за это, возможно, потому, что издатель обещает в качестве гонорара прислать мне несколько книг, которые, как я (опять же ошибочно) полагаю, непременно прочел бы, имей их на руках.

Далее начинаются фантазии. Я представляю себе, как напишу

лучшую на свете рецензию. Как я вдумчиво читаю рукопись и даю автору ценнейшие советы, которые помогут ему значительно улучшить качество текста. Как издатель, прочитав мой отзыв, говорит: «Да это же лучшая рецензия на всем белом свете!» В общем, я представляю, что мой разбор рукописи будет абсолютно точным, совершенно непредвзятым и сверхполезным как для издателя, так и для автора.

Откуда у меня такие фантазии? Бог его знает. Или психотерапевт. Может, отец редко хвалил меня в детстве. Или однажды, когда я, безусловно, по чистой случайности выполнил какое-то задание лучше обычного, он, наоборот, перехвалил меня. А может, дело в генетике. Но ведь это всего лишь пошаговая практическая программа, а не психотерапевтический курс. (Первый шаг – прочесть предыдущую главу «Упорядоченная прокрастинация». Это второй. Если я придумаю еще какие-нибудь шаги, ищите их в следующих главах.) Поэтому мы не станем заострять внимание на происхождении этих фантазий. Суть в том, что если вы рядовой прокрастинатор, скорее всего, такие фантазии посещали и вас.

Это перфекционизм в относительном смысле. Речь не о том, чтобы довести некую работу до идеала или хотя бы приблизиться к нему. Речь о том, что задачи, которые вы на себя берете, дают почву для фантазий о безупречном или по крайней мере выдающемся их исполнении.

Каким образом перфекционистские фантазии питают прокрастинацию? Начнем с того, что сделать что-то идеально совсем не просто. (Таково, во всяком случае, мое предположение. Возможно, когда-нибудь я создам что-то совершенное, и тогда узнаю наверняка.) Понятно, что на это нужно время. И определенные обстоятельства. Чтобы написать рецензию, мне, естественно, надо будет внимательно прочесть рукопись. На это уйдет немало часов. Помимо самой рукописи надо будет прочесть или просмотреть книги, на которые ссылается автор, чтобы понять, насколько точно и верно то, как он их нам представляет. Я читал рецензии философов, которыми восхищаюсь, и они,

безусловно, так делали. Это производит сильное впечатление. Чтобы сделать все как следует, мне нужно пойти в библиотеку. На самом деле в современном мире ходить в библиотеку вовсе не обязательно. Очень многое можно найти в сети. Если знать как. Я, к сожалению, не знаю. Я знаю, что есть такая штука – JSTOR, которая дает доступ ко многим научным изданиям. В Стэнфорде к JSTOR можно подключиться в библиотеке. Но лучше было бы иметь доступ к нему прямо дома. Ведь над этой рецензией я могу засидеться допоздна. Чтобы получить доступ к JSTOR, нужно установить нечто под названием прокси-сервер. Надо выяснить, как это делается.

Спустя несколько часов я уже заканчиваю с прокси-сервером. Заканчиваю, скорее всего, потому, что сдался. Всякий раз, когда мне кажется, что я уже все установил, то что-то не работает, то вообще все выключается. Но в данном случае предположим, что мне удалось установить прокси-сервер как следует. Однако к работе над рецензией я так и не приступил. За время, которое я потратил на установку, я мог бы уже бегло прочесть рукопись и составить о ней предварительное мнение, чего я не сделал и даже не начал делать. Поэтому я чувствую себя ослом, и со всеми на то основаниями.

Что дальше? Я перехожу к другим делам. Скорее всего, рукопись исчезает под слоем последующих заметок, писем, пустых пакетов из-под чипсов, различных записей и прочих бумаг, скапливающихся на моем столе. (См. главу «Горизонтальная организация».) По прошествии шести недель я получаю имейл, в котором издатель интересуется, когда я пришлю свой отзыв. Если мы уже работали с этим издателем, то имейл, скорее всего, придет немного раньше срока, к которому я обещал закончить. Если нет – несколькими днями позднее.

Тут я наконец начинаю действовать. Теперь во мне пробуждаются фантазии несколько другого толка. Я уже не представляю, как напишу лучшую рецензию всех времен и народов. Мое воображение рисует женщину в нью-йоркском офисе *Oxford University Press*, и как она с пустыми руками идет на совещание редакторов, к которому обещала представить рецензию. «Простите, – говорит она шефу, – я понадеялась на этого профессора из Стэнфорда, но он ничего не сделал». «Понятно, – говорит начальник. – Вы уволены». – «Но у меня трое маленьких детей, муж в больнице и просроченная ипотека», – говорит женщина. «Простите, – отвечает начальник, – но у нас тут не богадельня». Потом я представляю, как однажды встречаю эту женщину, и, бросив на меня испепеляющий взгляд, она говорит: «Из-за вас я потеряла работу».

А ведь есть еще автор. Может, от того, напечатают ли книгу, зависит, получит ли он место преподавателя. Может, это великая книга, шедевр, который пылится на моем столе, пока принятие решения о его публикации все время откладывается. Возможно, когда-нибудь все философское сообщество узнает, что этому достойнейшему человеку отказали в должности из-за того, что Джон Перри все никак не мог отрецензировать его рукопись – как редакторы журналов по физике, которые отказывались печатать ранние работы Эйнштейна. (Не уверен, кстати, что это установленный факт – я как-то собирался проверить, но руки так и не дошли.)

И тут я начинаю копаться в залежах записей, журналов, неоткрытых писем и после короткого приступа паники – неужели потерял? Попросить издателя прислать еще одну копию? Или соврать, мол, я думал, что уже отправил рукопись вместе с рецензией, но, видимо, бумаги были в дипломате, который у меня отобрал грабитель? – нахожу рукопись. За несколько часов я читаю материал, пишу абсолютно адекватный отзыв и отсылаю в издательство.

Итак, давайте проанализируем эту ситуацию. Прежде всего, не будем забывать, что система упорядоченной прокрастинации позволила мне воспользоваться этой рецензией для выполнения массы других полезных дел. К примеру – установить прокси-сервер. Однажды коллега по кафедре печально скажет: «Хотел бы я иметь доступ к JSTOR у себя дома, но у меня прокси-сервер не установлен». «Ха! – бойко воскликну я, – я уже недели две как установил. Работает отлично». «И как же вы нашли время?» – с восхищением спросит коллега. Я не отвечу, но посмотрю гоголем.

Кроме того, прокрастинация позволила мне отказаться от идеи сделать что-то совершенное, когда задача особого совершенства не требовала. Теоретически, на это дело у меня была масса времени, я мог пойти в библиотеку или запереться в домашнем кабинете и написать основательную, академически выверенную, идеальную рецензию на рукопись. Но когда сроки уже поджимали, времени на совершенную рецензию не осталось. Пришлось просто сесть и написать не идеальный, но вполне адекватный отзыв. Когда перфекционистские фантазии сменились видениями полного провала, я наконец-то взялся за дело.

В итоге все сложилось хорошо. Я написал рецензию, она пришла не слишком поздно, редактора не уволили, книгу взяли к изданию или нет, автор получил кафедру или нет. Правда, рецензия получилась не совершенная, но совершенно нормальная. Все это я ставлю в заслугу упорядоченной прокрастинации.

Но можно ли улучшить положение? Можем ли мы избежать эмоционального напряжения, а также бессмысленной траты времени, к которой приводят все эти перфекционистские фантазии? И мне, и издателю, и автору было бы много легче, если б я сразу сел и посвятил этому делу четыре-пять часов. Для этого мне нужно было с самого начала позволить себе сделать неидеальную работу. Можем ли мы этого добиться?

Полагаю, что можем, но для этого потребуется самодисциплина. Совсем чуть-чуть. Чтобы обуздать перфекционистские фантазии, нужно то, что я называю приоритетной очередностью. Она, как правило, подразумевает решение вопросов по степени срочности. Принцип приоритетной очередности вступает в силу при оказании медицинской помощи во время военных действий, стихийных бедствий и в переполненной приемной скорой помощи. Тут главное решить, кто из жертв безнадежен, кого можно спасти, если начать немедленно, а кому можно дать обезболивающее и заняться им позднее. Решения, о которых пойдет речь, конечно, далеко не так важны, мне просто нравится, как это звучит – приоритетная очередность. Мы же можем определить задания, которые никогда не выполним, как безнадежные, а другие резонно отложить до

лучших времен. Но за многие дела лучше приняться сразу же с расчетом выполнить их как следует – может быть, даже чуточку лучше – но ни в коем случае не идеально.

Необходимо выработать привычку подвергать каждое взятое на себя обязательство четкому разбору, анализируя затраты и преимущества неидеального исполнения. Нужно задать себе несколько вопросов: насколько важно в данном случае идеальное исполнение? Насколько такое идеальное исполнение будет лучше сделанного без претензий на совершенство, а то и просто спустя рукава? Нужно спросить себя: какова вероятность, что я действительно выполню эту работу хоть сколько-нибудь безупречно? А также: насколько идеальное исполнение в данном случае важно для меня и для других?

Зачастую ответ будет таков: неидеально выполненная работа устроит всех, и, более того, вряд ли в данном случае от меня можно ждать большего. Таким образом я даю себе разрешение приступить к пусть и неидеальному выполнению задания, вместо того чтобы ждать, когда все сроки будут уже позади. А значит, я могу сделать это прямо сейчас. (Ну или по крайней мере начать завтра.)

Глава третья
Список текущих дел

Если вы – упорядоченный прокрастинатор, то у вас в голове, а может быть, даже где-нибудь на бумаге есть список дел, которые вам надо сделать в ближайшие дни, недели, месяцы, а может быть, и годы. Первым пунктом в этом списке должно стоять дело первоочередной важности, которое по той или иной причине на самом деле не такое уж срочное – что будет мотивировать вас на выполнение других, менее важных, задач. Это я называю приоритетным списком. Это долгосрочный список: задачи, в нем перечисленные, вы будете выполнять целый день, или неделю, или месяц, а то и всю жизнь, если первым делом в списке значится – «выучить китайский».

В этой главе речь пойдет о другого рода списке: ежедневном списке текущих дел. Такие списки используют многие прокрастинаторы. Можно подумать, что цель таких списков – напоминать о важных делах. И действительно, в этом они тоже могут помочь. Однако главная их задача в другом: повседневный список дарит прокрастинатору то чувство, которое испытываешь, помечая в нем завершенное дело. Ставя галочку в квадрате напротив или вычеркивая очередное задание, мы испытываем психологическое удовлетворение и начинаем воспринимать себя деятельными и эффективными, а не ленивыми тварями. Тем самым мы даем себе психологический толчок.

Для составления списка текущих дел можно использовать компьютер. Для этого есть целый ряд приложений и сайтов, такой список вам помогут составить и Outlook, и Gmail, и LazyMeter.com. Но список у них получается неидеальный, ведь как только вы отметили какое-то дело как завершенное, оно из этого списка исчезает. Было бы куда приятнее, если б каждый выполненный пункт перечеркивался жирной красной линией и сопровождался бы легкими фанфарами, но такой программы я так и не нашел. Я стараюсь составлять список текущих дел перед сном и оставляю его возле часов.

Начинается он так:

1. Выключить будильник.
2. Не нажимать «повторить сигнал».
3. Встать с кровати.
4. Пойти в ванную.
5. Не ложится обратно в кровать.

6. Спуститься вниз.
7. Сварить кофе.

Когда я сажусь выпить первую чашку кофе, я могу вычеркнуть уже семь пунктов. Это и выглядит впечатляюще, и на душе от этого хорошо. День свершений начат, пять минут – полет нормальный. Чтобы сделать все это, мне не нужны напоминания. А вот легкое поглаживание, поощрение за то, что я все это сделал, мне не повредит. Но кто тебя за это погладит? Все приходится делать самому – для этого и нужен список текущих дел, чтобы вычеркивать выполненные задания.

Сама идея разбивания заданий на мельчайшие детали и самопоощрения за выполнение каждой из них имеет весьма солидную историю. «Дао дэ цзин» советует нам: «великие дела совершаются последовательностью небольших действий». Эту цитату я обнаружил в книге Роберта Мауэра «Один маленький шаг может изменить вашу жизнь: путь кайдзен». *Кайдзен* – японская философия, проповедующая постоянное самосовершенствование с помощью небольших и вполне осуществимых шагов. Если вместо того, чтобы признаться в своей борьбе с прокрастинацией, вы будете говорить, что встали на путь *кайдзен*, все будут думать, что вы серьезно занялись каким-то боевым искусством. Что, в общем, довольно круто.

Разбивать грандиозные затеи на дела поменьше и, соответственно, менее пугающие очень важно в тех редких, но крайне неприятных случаях, когда система упорядоченной прокрастинации дает сбой. Рано или поздно наступает момент, когда просто необходимо приступить к тому большому делу, откладывание которого позволило вам переделать множество других. Вот что говорит об этом романистка Энн Ламотт в своей книге для писателей «Птичка за птичкой»:

> *Тридцать лет назад мой брат, которому тогда было десять, решил наконец написать доклад о птицах, на подготовку которого у него было три месяца, а сдавать его надо было на следующий день… Чуть ли не в слезах он сидел за кухонным столом, заваленным бумагой, карандашами и нераскрытыми книгами по орнитологии, придавленный глыбой предстоящей ему работы. Тогда отец сел рядом с ним, положил руку ему на плечо и сказал: «Начни с одной, старик. Так, птичка за птичкой, все и сделаешь».*

Крупные или небольшие, необычные или повседневные – любые дела можно разбить на подзадачи уровнем пониже. И выполнить их птичка за птичкой. А если надо, то и крылышко за крылышком. Это поможет вам составить весьма подробный список текущих дел. Выполнение самых простых утренних задач даст вам ощущение, что вы уже чего-то достигли. В этом списке должны быть как указания, так и запреты. Например:

8. Налить вторую чашку кофе.
9. Сесть за рабочий стол, а не на диван.
10. Включить компьютер.
11. Не проверять почту.
12. Не заходить в интернет.

13. Открыть Word.
14. Зайти в «Документы» и выбрать «Рецензия на Даммита».

Таков мой список на сегодня. Я благополучно дошел до «Открыть Word». После чего следует «Рецензия на Даммита». Майкл Даммит – очень важный философ, который написал маленькую книгу на величайшую тему под названием «Мышление и реальность». Я согласился написать рецензию на эту книгу для британского философского журнала *Mind*. Я прочитал книгу несколько раз и даже начал писать рецензию. Но вот закончить пока не смог. Рецензия на крупного философа для ведущего журнала – задача довольно пугающая. Она занимает одну из первых строчек моего приоритетного списка. Все сроки уже давно прошли, но в нашей отрасли даже ведущие журналы к этому привыкли. Философы – чудная публика. И я точно не единственный автор, практикующий упорядоченную прокрастинацию. Так или иначе, сегодня мне снова не удалось закончить рецензию. И вместо нее я пишу эту главу – структурная прокрастинация в действии.

Займем оборону с помощью составления списка текущих дел – немного поразмыслим над тем, как наш день может пойти наперекосяк на самых ранних стадиях, и попробуем выставить защитные средства, чтобы избежать такого пике. Вчера вечером я посмотрел по телевизору «Когда Гарри встретил Салли», и уже тогда понял, что с утра наверняка захочу погуглить Мег Райан и узнать, в каких еще фильмах она снималась, о которых я позабыл и хотел бы посмотреть. Начав гуглить, я редко останавливаюсь на том, что мне было нужно, и вот что получается:

> *Ага, Мег была замужем за Деннисом Куэйдом. Это какой же из братьев Куэйд? Посмотрим «Деннис Куэйд» на Википедии. Ага, тот, что посимпатичнее. Мог бы догадаться. Ничего себе, его отец был двоюродным братом Джина Отри! Давненькоя не вспоминал Джина Отри. Помните «Tumbling Tumbleweeds»? Великая песня, надо поискать ее на iTunes…*

И так далее, и тому подобное. Лучше будет избежать всей этой бессмысленной траты времени, проставив в списке текущих дел «Не гуглить Мег Райан». И добавить еще несколько предостережений, чтобы не сбиться с намеченного пути. (Опасности, подстерегающие нас в сети, мы осветим поглубже в следующей главе.) Следуя этим советам, вы можете составить весьма полезный список текущих дел. Прокрастинацию это не

излечит, но это часть той схемы самоманипулирования, с помощью которой прокрастинатор может сделаться вполне деятельным человеком.

Необходимо подчеркнуть, что список текущих дел следует составлять заранее, лучше всего накануне вечером (но не слишком рано, чтобы не потерять его, прежде чем вы положите его под будильник). Перед сном можно помечтать, как вы просыпаетесь и делаете много дел. Не ждите сигнала будильника, чтобы начать думать, чему вы хотели бы посвятить этот день. В противном случае первым пунктом можете проставить «повернуться на другой бок и спать дальше».

И последнее замечание относительно будильников. Мы, упорядоченные прокрастинаторы, склонны выключать будильники, переворачиваться на другой бок и спать дальше. На многих моделях есть кнопка «повторить сигнал», которая прямо провоцирует на сон. Ведь если вы можете нажать ее, лежа в кровати, ничто не помешает вам сделать это еще раз и еще раз. Советую вам завести второй будильник, да погромче, установить его на две минуты позже первого и поставить на кухне возле кофейника.

Глава четвертая
Почувствуй ритм

Get Rhythm («Почувствуй ритм») – великая песня Джон ни Кэша. Мальчишка – чистильщик обуви советует мужчине в черном «почувствовать ритм, когда нападет хандра». И это не только хороший совет, но и четвертая ступень нашей программы. Я не имею в виду развитие чувства ритма, если его у вас нет, хотя это более чем достойная цель. У меня самого с этим не все гладко. Когда на игре «Сан-Франциско Джайантс» во время подач ближе к финальному свистку зрители начинают хлопать, чтобы воодушевить игроков на последний рывок, я оглядываюсь и вижу, что не попадаю в такт. Я хлопаю, когда ладони остальных разлетаются после удара, и наоборот. Мне, конечно, неловко, но это не значит, что меня не охватывает всеобщее воодушевление.

Ни для кого не секрет, что музыка напрямую связана с эмоциями. Мы описываем музыку теми же словами, что и чувства, – «грустная», «веселая». Чтобы успокоить детей, мы поем им колыбельные, а те, кто, подобно мне, не может похвастаться ни музыкальным слухом, ни чувством ритма, ставят записи колыбельных. Мы и сами успокаиваемся, когда подпеваем любимой песне. При звуках марша нам хочется маршировать, ну или становится легче это делать, если по какой-либо причине мы вынуждены маршировать. А веселая песня с заразительным битом может поднять нас на ноги, даже когда мы совсем уж пали духом, что с прокрастинаторами случается нередко.

Мы, прокрастинаторы, подвержены настоящим приступам депрессии. Является ли прокрастинация причиной депрессии или наоборот, я сказать не могу. С чего бы ни началось, одно лишь усиливает другое. Бывает, что депрессию не победить без психотерапии или лекарств, или и того, и другого. И тем не менее, если судить по мне, правильная музыка вполне может помочь. И стоит она несравнимо меньше.

Но и тут есть одна проблема. Неверно подобранная музыка может усугубить ситуацию. Когда вам грустно и нужно взбодриться, лучше поставить *Start Me Up* «Роллинг Стоунз», или *Respect* Ареты Франклин, или – если вернуться к Джонни Кэшу – *Tennessee Flat Top Box*. А вот его же песня *Hurt*, о том, как он ранит себя, чтобы понять, может ли он все еще чувствовать боль, поможет едва ли.

Но именно такую песню хочется послушать, когда подкатывает уныние. Потому, наверное, про блюз и говорят, что

это когда хорошему человеку плохо. Я просыпаюсь в плохом настроении. Две, три, четыре чашки кофе диспозицию не меняют. Может, поставить музыку? О, у меня как раз есть альбом Джона Ли Хукера, и он там поет, как его сгубили виски и женщины. Вряд ли это поможет.

Мне нужно что-нибудь типа «Семидесяти шести тромбонов» из фильма «Музыкант» (*The Music Man*). Когда я слышу это песню, тучи начинают рассеиваться. Этот ритм заставляет меня встать и приняться за дело. Образ профессора Гарольда Хилла, во главе Оркестра мальчиков Ривер-Сити идущего по полусказочному городку в Айове, будоражит воспоминания о школьном оркестре, который играл в перерыве между таймами, – воспоминания странным образом не связанные с унижениями, которых за школьные годы я испытал немало. Такое вот простое решение: если вы проснулись в дурном настроении, поставьте «Семьдесят шесть тромбонов» на старом проигрывателе, или CD-плеере, или в библиотеке iTunes, или на чем вы там слушаете музыку.

Но кто ставит такую музыку по утрам, когда просыпается в плохом настроении? Тут нам могут помочь технологии. И даже не обязательно те, что придумал Стив Джобс. Старомодный будильник с радио вполне сгодится. Главное – найти радиостанцию, передающую по утрам достаточно бодрую музыку. Настроиться на станцию можно накануне вечером. И неважно, нравится ли вам музыка, которую они транслируют. Вы можете ее даже ненавидеть. Вы, может быть, анархист, и слушать поутру *Stars and Stripes Forever* вам и в голову бы не пришло. Или вы, допустим, англофоб, тогда вряд ли вам захочется ставить *Start Me Up* «Роллинг Стоунз». Но все это не имеет никакого значения. Выбираем бодрую радиостанцию, делаем погромче, ставим на приличном расстоянии от кровати – готово. Это, конечно, совсем не ваш утренний выбор, однако вы можете определиться с репертуаром накануне вечером.

Есть масса известных песен, воздействию которых разумный человек не стал бы противиться, даже если они не соответствуют его настроению в данный момент. Это, в частности, почти вся классика. Под классикой я понимаю рок и кантри музыку 60-х, 70-х и 80-х. На радио эти песни называют ретро. Понятия не имею, почему именно ретро. Бенни Гудмен, Бинг Кросби, Нэт Кинг Коул – вот ретро. Их слушали мои родители, а «Стоунз», «Битлз», «Иглз» – это просто классика. Это же очевидно.

В наши дни вовсе не обязательно зависеть от выбора какого-нибудь жизнерадостного диджея из утреннего эфира местной радиостанции. Вы сами можете составить подборку песен, которые помогут вам хорошо начать день. Такой сборник, конечно же, следует составлять в те редкие моменты, когда у вас сравнительно хорошее, приподнятое настроение.

Есть и другие возможности использовать музыку в борьбе с прокрастинацией. Например, в сочетании с принципом «птичка за птичкой», описанном в предыдущей главе. Допустим, вам нужно прибраться в гараже. Это большое дело, за раз его не осилить. Но с правильной музыкой вы можете хотя бы начать. Поставьте себе задачу заниматься уборкой, пока длится ваш любимый диск. Еще лучше сделать для уборки в гараже специальную подборку с энергичными, веселыми песнями, под которые вам даже может *захотеться* разобрать ящик со старыми инструментами. На этом пути нас тоже подстерегают опасности. Прежде чем приступить, вы можете решить покопаться в своей музыкальной библиотеке, чтобы выбрать наиболее подходящие композиции. И в итоге займетесь разбором фонотеки, а не гаража.

Выбор конкретной песни для утреннего сборника не подразумевает, что это ваша любимая песня или группа. Вы

можете считать, что песня *Hey Jude* «Битлз» много лучше их же *Ob-La-Di, Ob-La-Da*. Тем не менее для утреннего сборника последняя куда уместнее. Я, например, считаю, что Нил Даймонд на небесах где-то рядом с Бетховеном, но даже если вы придерживаетесь другого мнения, вы не можете не согласиться, что у него много энергичных песен. Группа *Katrina and the Waves* не входит в Зал славы рок-н-ролла, однако их композиция *Walking on Sunshine* – одна из самых духоподъемных в истории. По моему скромному мнению, лучшая утренняя песня – это *Black Coffee* Лэйси Дж. Далтон.

Вопреки некоторым предыдущим примерам, эта композиция показывает, что песни с невеселым, депрессивным, а то и психически неуравновешенным посылом вполне подходят для утренней подборки благодаря правильному ритму. Текст *Black Coffee* отнюдь не духоподъемный. Тосты подгорели, за окном льет дождь, и Далтон кажется, что ее разлюбили, – но кофе помогает ей справиться со всеми этими неприятностями. Несмотря на мрачный посыл, у этой песни очень заразительный ритм, который заставляет вас предвкушать чашку бодрящего черного кофе, а не задумываться о разнообразных несчастьях лирической героини.

Глава пятая
Прокрастинатор и компьютер

С одной стороны, компьютер для прокрастинатора – благо. Ведь прокрастинаторы в лучшем случае доделывают все в самую последнюю минуту, когда наступает уже окончательный, не подлежащий откладыванию срок. Если конечный продукт деятельности прокрастинатора можно отправить по электронной почте, самая последняя минута может быть даже ближе к окончательному дедлайну, чем в старые недобрые времена, когда приходилось пользоваться обычной почтой, или в не такие старые и не такие недобрые времена, когда *FedEx* мог доставить вашу посылку за ночь. Сегодня вы нажимаете кнопку «отправить», и письмо уже там. А если вам повезло и вы живете в Европе или Азии, или даже на Восточном побережье, а сроки устанавливаются на Западном, письмо может прийти даже раньше, чем вы его отправили.

С другой стороны, компьютер – бич прокрастинатора, ведь с его помощью тратить время на бессмысленные изыскания так легко и просто. Основные проблемы – это работа с электронной почтой и поиск в интернете.

Должен признаться, я еще не разработал действенной методы противостояния опасностям, которые несет прокрастинатору электронная почта. Я просто надеюсь, что, прочтя рассказ о моих сложностях, люди с похожими проблемами по крайней мере почувствуют, что они не одни. Что касается соблазнов многочасового бесконтрольного поиска в интернете, у меня есть некоторые предложения, основанные на богатейшем личном опыте.

Электронная почта: агония и экстаз

Поддерживать корреспонденцию в порядке мне было непросто даже в те времена, когда большую ее часть приносил в запечатанных конвертах почтальон. Но определенная последовательность действий была и тогда. Когда приходила почта, я начинал ее разбирать. По той или иной причине с некоторыми корреспондентами я разбирался на месте. Другие конверты, например, со счетами, я складывал в стопку, разбирать которую положил себе за правило раз в месяц, а столкнувшись с последствиями просроченных счетов, даже приучил себя

расплачиваться по ним вовремя. Третья стопка раскрытых и нераскрытых конвертов скапливалась в дальнем углу стола – это были письма, на которые можно ответить «потом». В итоге письма начинали сваливаться со стола на пол, где оставались надолго, а то и навсегда. Эта стопка использовалась как хранилище дел, которые можно поделать вместо того, чтобы заняться чем-нибудь более срочным.

В этой схеме, однако, случались досадные сбои. Некоторые из писем, завалившихся под стол или так и не вынутых из стопки, оказывались весьма важными. Это бывало, но не слишком часто. Если кто-то действительно ждал от меня ответа, он, как правило, через некоторое время звонил или присылал еще одно письмо, и тогда я находил предыдущее и отвечал на него. Ну и, конечно, даже я не такой простофиля, чтобы не обращать внимания на письма Федеральной налоговой службы с пометкой «срочно».

Эта схема была далека от совершенства, но иногда давала неожиданно хорошие результаты. Одно время, работая младшим преподавателем в Калифорнийском университете, я отвечал за прием заявок на соискание степени магистра искусств. Претендентов было не очень много, и я складывал заявки в

стопку, пока декан не напоминал мне, что на следующем заседании нужно будет представить самых достойных соискателей. Спустя примерно десять лет, когда я уже не работал в Калифорнийском университете, я пытался найти деньги на создание исследовательского института в Стэнфорде. У меня был назначен обед с генеральным директором одной из компаний Силиконовой долины, производящей высококачественные модемы. Тогда все, кто хотел работать в сети из дома, должны были сначала подключиться к центральной машине, а модем со скоростью в 1200 бод был последним словом техники, дорогим и вожделенным для многих оборудованием. Так вот, компания производила лучшие модемы. Это был очень успешный бизнесмен.

Во время обеда выяснилось, что он специализировался по философии в государственном колледже Калифорнии, а на магистерскую степень подавал в Калифорнийский университет. Из университета ему не ответили, но в ожидании ответа он начал заниматься своим бизнесом, на котором и заработал состояние. «Мне кажется, я знаю, что произошло, – сказал я. – Ваше письмо попало ко мне, оказалось в стопке в углу стола, упало на пол, да так там и осталось». На мгновение мне стало стыдно.

Однако мой визави был чрезвычайно благодарен мне за такое решение его вопроса. Степень магистра искусств по философии, полученная даже в Калифорнийском университете, нечасто приносит богатство и славу, особенно тем, кто решил получить ее только потому, что не смог придумать ничего получше. Так что для него все сложилось очень даже хорошо. На исследовательский институт он денег не дал, зато подарил мне топовую модель модема.

Можно предположить, что электронная почта изменила мои привычки к лучшему. Ведь на имейлы отвечать куда проще, чем на обычные письма. Однако в моем случае психология упорядоченного прокрастинатора легко переборола современную технологию.

Теперь большая часть моей корреспонденции оказывается не на столе, а в папке «входящие» на моем компьютере. Я пользуюсь Gmail – в нем хорошо отсеивается спам, а то, что я не хочу удалять автоматически, перенаправляется в специальную папку, которую я открываю только в серьезном приступе прокрастинации – там хранятся отчеты моего конгрессмена, описания последних преступлений против окружающей среды от forests.com или протоколы заседаний Ротари-клуба.

Все остальное скапливается в папке «входящие». По понятным причинам на большинство писем я отвечаю в тот же день; на

большинство, но не на все. Время от времени я возвращаюсь к неотвеченным письмам, особенно когда их количество приближается к сотне. Когда корреспонденты шлют мне напоминания, полагая, что их предыдущие послания куда-то затерялись, я отыскиваю эти письма и стараюсь на них ответить. Тем не менее, подобно тем письмам, что упали за стол, в папке «входящие» сохраняется некоторое количество посланий, на которые я не отвечаю довольно долго. Иногда, открыв наконец такой имейл, я испытываю муки совести. К счастью, с чувством вины я справляюсь сравнительно хорошо. И на каждое письмо, ожидающее ответа месяцами, есть и такое, на которое я отвечаю немедленно – и чтобы не заниматься более насущными делами, и чтобы респондент поразился моей оперативности.

Чтобы лучше управляться с корреспонденцией, я пытался использовать инструменты электронной почты и завел папку «По-настоящему срочные письма, которые нельзя игнорировать» и какое-то время заставлял себя складывать туда все, что казалось мне важным, но с чем не хотелось разбираться немедленно. Однако, забыв про нее через некоторое время, я наткнулся на эту папку лишь месяцы спустя.

В Gmail есть такая функция: ставишь рядом с письмом звездочку и отправляешь в архив – письмо исчезает из папки «входящие», что дает ощущение исполненного задания. Это совсем не то же самое, что отправить письмо в спам. Потом, когда у вас будет настроение свернуть горы, вы можете залезть в папку со звездочками вместо папки «входящие». Сперва это казалось мне отличным способом отметить важные письма, на которые я не готов был ответить немедленно, однако в итоге размеры папки со звездочками приблизились к объемам папки «входящие», так что выгода оказалась сомнительной. Да и горы свернуть мне хотелось не так часто, поэтому до писем со звездочками руки почти не доходили.

Человек, практикующий упорядоченную прокрастинацию, не подвержен одной из самых опасных каверз электронной почты. Раньше, когда ты получал письмо, даже ответив на него немедленно, ожидать отклика можно было не раньше чем через четыре-шесть дней. Но есть на свете люди, которые будто специально отправляют повторное письмо в ту же секунду, что получают ответ, тем самым мгновенно возвращая мяч на вашу половину поля. Прокрастинатора, еще не закончившего поглаживать себя по голове за столь быстрый ответ, очередное письмо от того же адресанта может серьезно расстроить. Такие люди понимают: я не один из них, потому что даже если на первое письмо я отвечаю быстро, повторное я, скорее всего,

отложу в самый долгий ящик. Это, в свою очередь, может расстроить слишком притязательного человека, и некоторые даже вычеркивают прокрастинаторов из списка своих постоянных адресатов. К сожалению, далеко не все делают верные выводы.

Как серфить и не тонуть

Некоторые из корреспондентов вставляют в письма ссылки на относящиеся к делу сайты, но если пойти по этим ссылкам, можно очутиться в кроличьей норе. Это может привести к тому, что вы проведете много часов, перепрыгивая с сайта на сайт, пока вдруг не обнаружите, что солнце уже село и день подходит к концу. Иногда мы получаем от этого неожиданные дивиденды, поскольку, часами просиживая в интернете, накапливаем сведения по самым неожиданным вопросам – о кровельном железе для сарая или истории Таджикистана. Такие сведения могут иногда пригодиться в разговоре или при разгадывании кроссворда. Но еще легче потерять час или два без какого-либо ощутимого эффекта – а то и день или два.

Переходить с одного ненужного сайта на другой – это как смотреть телемагазин. Чтобы перестать смотреть всякую ахинею, моей силы воли недостаточно. Я мог провести час в ожидании, пока они покажут цену на нож Гинсу, или зеленые пакеты для хранения овощей, или штопор, который выглядит как контрабас, а при использовании проигрывает *99 Bottles of Beer*, хотя ничего из этого я заказывать не собирался. Чтобы разрушить эти чары, нужно что-то солидное – обед, или сильное желание сходить в туалет, или совсем уж скучная реклама, или любая программа с участием Пэрис Хилтон или Гленна Бека.

Я придумал одну хитрость, которая помогает мне работать в сети, противостоя при этом неизбежному соблазну посерфить. Я стараюсь заходить в интернет только когда уверен, что что-то обязательно вскоре меня прервет. Я подключаюсь только когда уже довольно голоден, или знаю, что скоро появится жена с каким-нибудь неотложным заданием, или уже ощущаю первые позывы в уборную. Если вы пользуетесь ноутбуком, можно, садясь проверять почту, отключить его от сети, и тогда чары спадут, как только закончится батарейка, – правда, аккумуляторы становятся все мощнее, и вскоре эта уловка потеряет актуальность.

Если же ничего из перечисленного не работает, просто поставьте будильник, чтобы он зазвенел через час. Единственное, чем это грозит, – ваши познания о Таджикистане будут не такими обширными, как хотелось бы.

Глава шестая
Горизонтальная организация

По сути, левша ничем не хуже правши, но в мире, устроенном для правшей, левша может почувствовать себя ущемленным. Взять, к примеру, места в университетской аудитории, где справа прикреплены подставки для блокнотов, чтобы студентам удобно было делать записи. Левше приходится либо писать, держа руку на весу, либо поворачиваться на 90 градусов и как-то пристраиваться к рассчитанной на правшей подставке. Таким образом, особенности работы мозга левшей можно назвать ситуационным отклонением; когда все рассчитано на правшей, левша оказывается в невыгодном положении.

Я не левша, но у меня тоже есть ситуационное отклонение, хотя и менее распространенное. Я адепт горизонтальной организации в мире, устроенном для приверженцев вертикальной организации. Я считаю важным поднять здесь этот вопрос, поскольку, по моему опыту, значительная часть упорядоченных прокрастинаторов отдает предпочтение горизонтальной организации.

Сама идея вертикальной организации происходит от высоких шкафов для хранения документов. Когда-нибудь мир откажется от бумаги, и такие шкафы останутся лишь далеким воспоминанием. Однако сегодня их по-прежнему можно найти практически в любом офисе. Для горизонтально организованного человека такие шкафы – диковинный артефакт из другой жизни. Но люди с вертикальной организацией их все еще используют. На самом деле способность использовать их по назначению и является отличительной чертой вертикально организованного человека. Салли Аллен – автор блога о самоорганизации – дает такой ободряющий совет:

Каждый документ должен в итоге занимать свое место. Что-что? Вы не знаете, где это место? Так вот, дорогие друзья, из этого и состоят ваши кипы – из документов, которые тщетно ищут свой дом… Создать действующую систему хранения документов – это почти что найти эльдорадо. Она позволит вам держать все под контролем, улучшить свой профессиональный имидж и повысить эффективность.

Не сомневаюсь, что Салли Аллен замечательный человек и что тут она совершенно права. Но она – человек вертикальной организации. Для таких людей вполне естественно хранить в шкафах для документов материалы, к которым они вернутся час,

день или неделю спустя. Когда бы им ни понадобились эти бумаги, они откроют шкаф для документов, достанут их и примутся за работу. Но они не понимают, насколько чужда эта идея нам, людям горизонтальной организации.

Не так давно я сел за письмо руководству медицинской клиники Пало-Альто, в котором разъяснял, что они что-то напутали с моим счетом и что на самом деле я должен им не такую гигантскую сумму. Поскольку тема довольно сложная, весь мой стол был завален счетами и письмами. Письмо я не закончил, а мне уже пора было выходить. Человек вертикальной организации собрал бы все бумаги и сложил в папку, чтобы вернуться к ним позднее. Если бы я так сделал, на моем столе было бы пустое место. Пустое место – признак вертикальной организации, даже, скорее, ее неопровержимое доказательство.

Я, безусловно, ничего подобного не сделал. Я оставил недописанное письмо и другие материалы на столе. На самом деле даже не на столе, а на слое других начатых проектов, рассыпанных по поверхности, – недопроверенных письменных работ, недописанных лекций, недочитанных брошюр и т. п.

Я человек горизонтальной организации. Я люблю когда рабочие материалы разбросаны по поверхности стола, ведь так они подвигают меня к продолжению деятельности. Положить бумагу в папку означает попрощаться с ней навсегда. И проблема не в том, что я ее не найду (хотя такое тоже случалось), а в том, что и искать не стану. Я по своей природе просто не способен открыть шкаф для документов, выудить оттуда папку с незаконченным проектом и вернуться к работе над ним.

Можно было бы предположить, что с появлением компьютера эта проблема решится сама собой, но этого не происходит, в чем мы убедились в предыдущей главе. Человек горизонтальной организации оставляет все на рабочем столе компьютера, который со временем оказывается так же завален, как реальный рабочий стол. Как я уже объяснял, когда такой человек, как я, открывает электронную почту, он способен воспринимать только то, что находится в папке «входящие». Если он создаст папку «срочные дела», то вскоре про нее забудет и больше никогда не откроет.

Я сам использую шкафы для документов. Там хранятся (1) завершенные проекты, к которым я не собираюсь возвращаться, (2) все, что и выкинуть неудобно, и читать особо не хочется. Допустим, ваша коллега присылает вам свою недавно изданную длинную и скучную работу. Человек черствый и равнодушный отправил бы ее прямиком в корзину, но я не таков, к тому же я знаю, что при следующей встрече мне придется ей соврать. А вот если положить статью в шкаф для документов, можно будет сказать: «Да-да, ваша статья лежит у меня в папке для летнего чтения». Вы действительно можете завести отдельную папку, написать на ней «прочесть этим летом» и положить туда статью. Так что вы даже не соврете, хотя вероятность того, что вы прочтете ее этим летом (или любым другим летом, осенью или зимой) близка к нулю.

Мой рабочий стол определенно навлечет на себя много критики от приверженцев вертикальной организации, таких как Салли Аллен. Такие люди уверены, что стол, заваленный толстым слоем бумаг, – признак неорганизованности. Но это не так. Это все равно что, взглянув на скрючившегося в попытке пристроиться к вышеупомянутой подставке левшу, судить, что у него нарушена координация движений. Он всего лишь оказался в ситуационно невыгодном положении. С теми же сложностями сталкиваются и люди горизонтальной организации. Весь мир заточен под вертикалов, которые управляют всем посредством шкафов для документов. Все, что остается горизонталам, – это рабочие столы, крышки шкафов для документов, близстоящие

стулья и пол. Если бы кто-нибудь как следует поразмыслил и придумал толковую систему хранения и поиска документов для горизонталов, мы стали бы такими же организованными и аккуратными, как все.

И вот мое предложение. Вместо рабочего стола я хотел бы иметь в своем кабинете огромный вращающийся поднос, как на больших круглых столах в китайских ресторанах. Это такая круглая платформа, которая занимает большую часть стола, оставляя место только для тарелок по краям. На платформу выставляются различные блюда, а чтобы всем было удобно их пробовать, платформа вращается (не быстро, иначе вы рискуете изгваздаться соусом).

Для моего кабинета подошла бы такая штука диаметром пятнадцать футов. На этой платформе я разложил бы всю свою жизнь. Я разделил бы ее на секторы и распределил их по алфавиту. Не дописав письмо в клинику, я бы просто крутанул платформу до похожей на кусок пиццы секции и сложил бы туда все материалы. (Наверное, в секцию под буквой «М» – медицина, или «К» – клиника, или «П» – письмо, или «Н» – незаконченное, или «О» – огорчительное. Если б у меня была такая платформа, уж я бы наловчился правильно выбирать секции.)

Разложенные на платформе проекты постоянно требовали бы моего внимания, какового ни за что бы не удостоились, лежа в папках. И при этом все было бы разложено не менее аккуратно, чем у вертикалов.

Понято, что в моем кабинете шестнадцать на шестнадцать футов пятнадцатифутовая платформа занимала бы практически все пространство. Я вспоминаю старые фотографии из клубов любителей моделей железных дорог, где вся комната занята миниатюрными городками, ландшафтами из папье-маше, а повсюду вокруг пути. Оператор, нагнувшись, скрывается подо всем этим и появляется уже где-то посредине конструкции. Поскольку кабинет у меня квадратный, а платформа будет круглая, стул, скорее всего, будет находиться в одном из углов. Войдя, я бы так же подныривал под платформу и вылезал бы в углу, готовый к не менее эффективной и упорядоченной деятельности, чем любой адепт вертикальной организации. Я бы даже готов был носить джинсовую кепочку, как те операторы игрушечной железной дороги, что, впрочем, для нормального функционирования системы не обязательно.

Глава седьмая
Пособничество врагу?

Сотрудничество с людьми, не подверженными прокрастинации, – возможно, лучший способ ее преодолеть. И, конечно, такие люди нам, прокрастинаторам, не враги. Напротив. Из-за нас они треплют себе нервы, и очень часто не без причины. Их методы работы кажутся нам странными, неоправданными и даже опасными. Но когда приходит время работать на результат, такие люди оказываются полезнее любых будильников, хотя выключить их, конечно, значительно сложнее. Я написал несколько работ в соавторстве с непрокрастинаторами, и все, как правило, проходило весьма успешно. В 1980-х мы с моим покойным другом, блестящим логиком Джоном Барвайзом, написали книгу. Барвайз работал по следующей схеме: понять, что именно он хочет написать, набросать план и работать, пока все не будет готово. Откуда он взял такую чудну́ю схему, я не знаю, но он предполагал, что главы, которые должен был написать я, будут готовы примерно в те же сроки, что и его. Это стало испытанием для нашей дружбы, но на сроках сдачи книги отразилось весьма положительно. Эффективность метода Барвайза стала для меня откровением, и я серьезно решил, что надо брать с друга пример, – но ничего из этого не вышло.

Много лет назад я придумал ток-шоу на радио – «Философские разговоры». Сама идея мне очень нравилась, но я, конечно, не пошевелил и пальцем ради ее воплощения. Однажды я поделился ей со своим другом Кеном Тэйлором. Как и я, Кен – член кафедры философии Стэнфорда, как и я, он высоко ценит возможности радио. Мы оба увлечены философией языка. Но во многих других аспектах он полная противоположность и мне, и большинству других философов. Он настоящий, первостатейный, не ведающий прокрастинации предприимчивый делец. Не успел я и глазом моргнуть, а он уже стребовал с университета деньги на пилотный выпуск ток-шоу и участие в конференции работников общественного радио. Мы получили средства, сделали пилот и отправились на конференцию, где принялись подлавливать программных директоров и втолковывать им нашу гениальную идею. Они, как правило, смотрели на нас как на умалишенных и объясняли, что даже аудитория общественного радио не будет в течение часа слушать, как философы обсуждают свободу воли, бытие Бога, нигилизм или реальность чисел. Я был обескуражен и готов сдаться. Но Кен продолжил изыскания, пока мы не

познакомились с Беном Маниллой, энергичным радио-продюсером с большими связями и, подобно Кену, лишенным дара прокрастинации человеком.

Передачу «Философские разговоры» мы ведем до сих пор, ее транслируют множество радиостанций, у нее большая благодарная аудитория. (Зайдите на philosophytalk.org, если это, вопреки мнению большинства программных директоров, кажется вам интересным.) Каждую неделю на телефонной летучке мы планируем ближайшие выпуски. Кен привлек студентов, которые теперь снабжают нас темами для обсуждения, возможными гостями передачи и сведениями по уже выбранным темам. Каждое воскресное утро мы приезжаем в Сан-Франциско, чтобы с 10.00 начать трансляцию нашей передачи из уютнейшей студии KALW. В сложившихся условиях как следует попрокрастинировать не удается даже мне.

Как и в случае с будильником, совместная деятельность с непрокрастинаторами – это способ делегировать решение, когда пора приступать к работе. Сложность, безусловно, в том, что работать приходится много.

Вы можете спросить, что будет, если за одно дело примутся два прокрастинатора? Два упорядоченных прокрастинатора могут добиться неплохих результатов в том случае, если им удастся согласовать действия – что можно отложить, а над чем следует поработать немедленно. Мой сегодняшний соавтор – баскский философ Кепа Корта. Он, безусловно, прокрастинатор, хотя и не до такой степени, как я. Тем не менее мы с ним написали книгу «Критическая прагматика» и сдали ее в печать всего на год позже

запланированного срока. Я сам до конца не понимаю, как это нам удалось, но мы это сделали.

Другой мой коллега – Дэвид Израэль – вовсе не прокрастинатор. Возможно, когда-то и за ним это водилось, но даже если так, он давно преодолел эту слабость. Он программист и каждый день ходит на работу по специальности. У него, однако, есть другой дефект, и я, возможно, первый, кто его диагностировал. У Дэвида ярко выраженный синдром незакрытых скобок. У Дэвида всегда столько мыслей – и в особенности возражений по поводу только что высказанных мною соображений – что он не в состоянии закончить одну, не начав следующую. Типичный его ответ на мое очередное открытие выглядит следующим образом: «Ты прав относительно необходимости этого разделения (хотя почему нам нужно это разделение, ты понимаешь в корне неверно (да и само разделение не совсем точное (и это еще большой вопрос – что именно считать разделением…»

Левых скобок, как видите, хоть отбавляй, но поставить правую скобку и завершить одну из мириад своих мыслей самостоятельно Дэвид не в состоянии. И тем не менее мы сработались; видимо, потому, что после первых двух-трех отклонений мое сознание отключается и начинает работать над завершением наиболее понравившейся мне идеи из тех, что он начал развивать, не обращая внимания на все остальные. Так мы и разговариваем, и в итоге до чего-то договариваемся, и даже сделали несколько совместных проектов. Работать с Дэвидом так весело, что все проходит практически безболезненно, несмотря на то, что к его неспособности закончить предложение прилагаются требовательность и пунктуальность.

Большинство моих соавторов, с которыми мне посчастливилось работать, слегка, скажем так, нетерпеливы. Получив задание, они принимаются за работу. Один из моих основополагающих принципов – никогда не делать то, над чем уже работает сведущий в этом человек. И как бы я ни пытался преодолеть свою прокрастинацию, между моментом, когда становится ясно, что для совместного проекта нужно сделать то-то и то-то, и моментом, когда я действительно принимаюсь за работу, всегда бывает небольшая пауза. Нередко случается, что коллега приступил уже давно. А я и не жалуюсь.

Так что если вы правильно выбрали соавтора или коллегу, к моменту, когда вы будете готовы приступить, он – нетерпенья полон – скорее всего уже начнет работать над многими делами. Это вовсе не означает, что вы сделаете меньше, чем вам полагается. Просто не забывайте как следует хвалить коллегу за

хорошо проделанную работу. Дайте ему понять, что вы в курсе, какие он предпринимает усилия, каких успехов добивается, пока вы прокрастинируете. Используйте программу упорядоченной прокрастинации для выполнения массы как будто бы неважных дел, о которых непрокрастинаторы могут даже не задумываться. Сводите их пообедать. Поставьте приятную музыку. Пусть им будет хорошо.

Глава восьмая
Побочные выгоды

Иногда какое-нибудь важное задание в самом начале списка может просто взять и испариться – и это, пожалуй, наилучший побочный эффект упорядоченной прокрастинации. Не так давно я должен был написать рекомендацию своему бывшему студенту. Сам он уже лет десять-пятнадцать как защитился и занимает должность профессора в колледже симпатичного, но скучного городка, где, как у нас принято выражаться, лучше всего растить детей. Но поскольку дети уже подросли, он решил найти работу там, где кроме их воспитания можно заняться чем-нибудь еще. А я, в свою очередь, согласился дать ему рекомендацию. Пугающе грандиозным это дело не назовешь, но оно все равно было серьезное.

И вот в то утро, когда я наконец собрался это сделать, он написал, что все заведения, куда он подал заявки, обзванивают рецензентов самостоятельно после того, как сузят круг кандидатов. Значит, и рекомендацию мне нужно писать не сейчас, а только когда попросят. А попросить могут и через месяц, и через два. Время освободилось! Ну, не совсем, конечно, ведь то, чем я занялся вместо написания рекомендации, я мог бы делать и не получив никакого имейла. В любом случае, тот день не прошел в мучениях от того, что я не пишу то, что должен написать, а значит, мне подарили несколько часов без угрызений совести.

В первой главе мы рассмотрели, как самообман помогает человеку, практикующему упорядоченную прокрастинацию, мотивируя его на полезную деятельность вместо решения важных задач, которые на самом деле не так уж и важны. Но иногда, как в описываемом случае, навыки самообмана необязательны – вселенная сама выдает нам небольшой бонус за прокрастинацию. Это рекомендательное письмо я мог бы написать несколько недель тому назад, когда, собственно, поступила просьба. Вместо этого я отложил это дело, рассудив, что когда оно понадобится по-настоящему, мне об этом напомнят (а может, и не раз). Если бы я написал его сразу – потратил бы время впустую. Ну или частично впустую – прежде чем оно потребовалось бы, мой бывший ученик мог написать еще одну статью или получить еще один грант, требующий упоминания, и мне пришлось бы все переписывать. Есть также небольшая вероятность, что я потерял бы это письмо, неправильно назвав файл или случайно стерев его. А ведь мог еще полететь жесткий диск, не говоря уже о конце

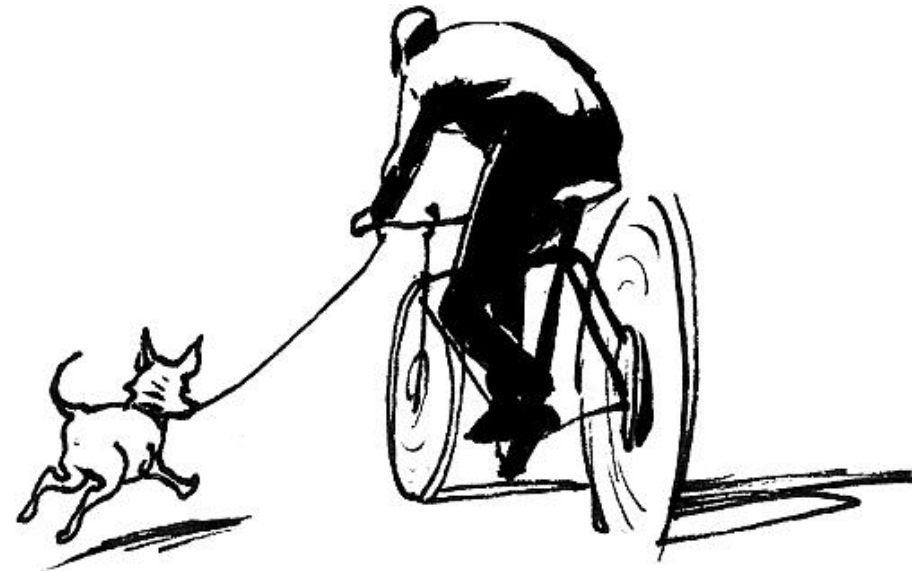
света или крахе всей университетской системы, которые могли настигнуть нас до того, как письмо потребовалось бы.

В фильме «Меланхолия» 2011 года одноименная планета налетает на Землю, и всему приходит конец. В какой-то момент становится понятно, что катаклизм неизбежен. Молодая женщина в глубокой депрессии, которую играет Кирстен Данст, живет в доме своей куда более уравновешенной сестры в компании ее мужа и их маленького сына. Мы видим, насколько легче Кирстен Данст с ее депрессией справляется с нависшим концом света, чем ее уравновешенные родственники; меланхолия даже помогает ей развеять страхи своего племянника. Я считаю, что существенную долю ее депрессии составляла прокрастинация, а источник ее спокойствия и смирения – мысли о том, сколько дурацких и бессмысленных дел ей не придется теперь делать. Я вовсе не хочу причислить конец света к побочным выгодам от прокрастинации, а вот спокойствие и смирение – пожалуй, да.

Всем известно старое изречение: «Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня». Однако изречение это весьма абсурдно. Предположим, день заканчивается в полночь. Значит, следуя этому изречению, каждый день до полуночи вы должны что-то делать, даже если дело может подождать и до завтра. Это, кроме всего прочего, означает, что вы не посмотрите *The Daily Show* с Джоном Стюартом и *Late Show* с Дэвидом Леттерманом, если только не поставите себе такой задачи. Таким образом обрывается ваша связь с текущими событиями и важными культурными тенденциями. Это также означает, что лечь до полуночи вы сможете только если вам совершенно нечего будет сделать из того, что можно было бы сделать завтра. В общем, дурацкий совет.

Послушайте моего совета: «Никогда не делайте сегодня то, что завтра и делать-то, может, не придется». Но если вы упорядоченный прокрастинтор, то вам и советовать нечего. Вы и так живете по этому принципу. Это и есть побочная выгода. Дела в вашем приоритетном списке должны исчезать. Но исчезать они могут по-разному. Есть дела, которые может сделать кто-то другой. Конечно, некрасиво сидеть над каким-нибудь заданием и ждать, когда у кого-нибудь лопнет терпение и он сам все сделает. Но если вы не будете торопиться его выполнить, у человека, который действительно хочет этим заняться, может появиться шанс. Например: завкафедрой попросила меня выбрать кандидатов на Кантовскую лекцию будущего года – престижное мероприятие, которое организует наша кафедра. Ей требовался аннотированный список с подробными сведениями о каждом кандидате, чтобы было что обсудить на заседании. Я такие дела

на дух не переношу. Здесь нужно оценивать людей, выбирать между ними, а потом защищать свой выбор на заседании кафедры.



Но есть люди, которые это обожают. Поэтому я даю этому делу пару дней отстояться, чтобы оно либо исчезло, либо, по крайней мере, упростилось. Естественно, другие члены кафедры начинают заваливать меня предложениями, сопровождаемыми длинными характеристиками. Они уже обо всех подумали и всех оценили. Я свожу их письма в один файл, слегка подправляю оценки, обильно благодарю всех поучаствовавших коллег – и список по сути готов. Мне не придется ничего защищать, потому что коллеги будут проталкивать своих кандидатов. Я могу добавить парочку малоизвестных имен, чтобы показать свое активное участие. Это, скорее всего, будут люди, которым мне приятно будет сказать при случае: «Я предложил твою кандидатуру на Кантовскую лекцию». Эти кандидатуры едва ли станут обсуждать всерьез, поэтому и защищать их мне не придется.

Есть дела, которые исчезают, потому что в результате определенного развития событий их выполнение утрачивает смысл. Когда «Сан-Франциско Джайантс» выиграли мировую серию, я поклялся купить билеты на все матчи плей-офф сезона 2011 года. Естественно, я никуда не торопился и так и не купил билеты, пока моя команда не выбыла из гонки сначала за призовые места, а потом вообще лишилась возможности выступать в плей-офф. Слава небесам, я не взялся выполнять это

дело преждевременно!

Иногда если не браться за дело сразу, можно узнать много полезного о том, как его лучше выполнить. Однажды мне понадобилось купить новый принтер. Это означало поездку в гипермаркет электроники, где я потеряюсь в огромном выборе. Лазерный или струйный, черно-белый или цветной? Копеечный с дорогими картриджами или подороже с дешевым обслуживанием? Важно ли мне, чтоб он мог печатать конверты и фотографии четыре на шесть? А чтобы сканировал и отправлял факсы? А когда я последний раз что-то сканировал или посылал факс? Совместим ли этот принтер с Mac OS? И кстати, соберусь ли я когда-нибудь ее установить? Наверное, правильнее всего будет погуглить разные принтеры или почитать «Отзывы пользователей». Но я лучше жабу съем, чем стану читать пользовательские отзывы о принтерах.

К счастью, мир полон людей, которые понимают в этом получше моего или по крайней мере имеют четкое мнение. Завтра я обедаю с коллегой, у которого точно есть что мне посоветовать насчет принтера. Совет может быть и никчемным, но если ему последовать, то по крайней мере не придется винить себя, если что-то пойдет не так. Или можно спросить соседа, преданнейшего читателя «Отзывов потребителей». Он инженер, и значит, я так думаю, человек весьма авторитетный по всем техническим вопросам. Его я тоже повидаю не сегодня-завтра. Так что гипермаркет электроники подождет. И читать о принтерах не придется. Даже думать о них не надо. Пусть ситуация созреет. Такого рода позитивное мышление для упорядоченного прокрастинатора весьма привычно и естественно.

Пожалуй, пора немного приостановиться. Моя цель – облегчить чувство вины, преследующее прокрастинаторов из-за их постоянных опозданий, потому что это, скорее всего, упорядоченные прокрастинаторы, которые на самом деле весьма деятельны. Но в этой главе я уже рассматриваю непосредственно преимущества прокрастинации. И в этом не хотелось бы заходить слишком далеко.

Когда я был еще молодым философом, я спросил своего старшего коллегу Пэта Саппеса (и тогда, и теперь он знаменитый философ науки и тонкий исследователь человеческой природы), в чем секрет счастья. Вместо мудрого совета он выдал весьма остроумное наблюдение о том, что именно сделали многие из тех, кто доволен собой:

1. Тщательно проанализировали все свои недостатки.

2. Усвоили образ мысли и принципы, в которых все эти недостатки воспринимаются как добродетели.

3. Восхищались собой за четкое следование собственным принципам.

Грубияны ценят себя за мужественность, маниакальные педанты – за внимание к деталям, эгоисты и жадины – за то, что они помогают рынку вознаграждать талант и наказывать неудачников, и так далее.

Мне не хотелось бы, чтобы мои друзья прокрастинаторы попали в эту ловушку. Прокрастинация – это порок, а не скрытое достоинство. Наша цель не в том, чтобы найти жизненную философию, в которой прокрастинатор воспринимается как герой (хотя попробовать разработать тезисы было бы, наверное, забавно). Я просто хочу убедить вас, что это не худший на свете порок: можно быть прокрастинатором и при этом весьма дельным человеком. Более того, хорошие навыки самообмана и немножко силы воли позволят вам, манипулируя собой, слегка обуздать свою прокрастинацию. И, наконец, основная мысль этой главы – иногда и в недостатках есть свои выгоды.

Глава девятая
Прокрастинатор и нервы

В течение нескольких лет первая глава этой книги была размещена на моей веб-странице. Прочтя ее, некая женщина послала ссылку своему мужу (назовем его Нейл), а он, в свою очередь, написал мне следующий имейл:

> *Моя жена – прокрастинатор – прислала мне ссылку на вашу статью об упорядоченной прокрастинации. Она показалось ей забавной. А у меня вызвала лишь раздражение. Возможно, в статье содержатся действенные советы, как справляться с этим пороком. Однако в ней нет ни попытки объяснения этого феномена, ни размышлений о том, почему в академических кругах прокрастинация встречается куда чаще, чем где бы то ни было. Я сам преподаю в колледже и вижу, что многие коллеги годами сидят над своими статьями, слишком поздно выставляют оценки, что пагубно влияет на систему отчетности по успеваемости, и сводят с ума работников книжного магазина, целыми неделями, а то и месяцами, задерживая заказы. Но почему? Подозреваю, что одной из причин является дух противоречия, описанный Достоевским в «Записках из подполья», когда человек ведет себя пагубным для него же самого образом только чтобы доказать, что он не машина. Но основная, на мой взгляд, причина – в академическом высокомерии, убежденности, что обычные правила не для великих мыслителей, даженесли нарушение этих правил может навредить другим. Поэтому я не увидел в вашей статье ничего забавного или полезного, а лишь симптомы основных недугов нашего высшего образования.*

Нейл напоминает нам о важном – как будто мы о нем позабыли – аспекте: мы, прокрастинаторы, действуем на нервы другим людям, в особенности супругам и коллегам. Судя по письму, сам Нейл прокрастинатором не является. Однако по опыту известно, что прокрастинатор вполне способен довести другого прокрастинатора, особенно если они женаты. Достаточно, чтобы один из супругов был чуть более подвержен этому пороку. Но и это не обязательно.

Нейл ставит нам, прокрастинаторам, такой диагноз – наше

саморазрушительное поведение призвано доказать, что мы не машины. Эту мысль он почерпнул из Достоевского. Предположение, конечно, интересное, но, по мне, неубедительное. По крайней мере, оно не объясняет тех проявлений прокрастинации, которые раздражают окружающих больше всего. В том, что я не машина, я могу убедить себя, делая вещи, которые доставят неудобство мне, но других не побеспокоят. Например, замешкаться и выйти на лекцию так поздно, что в аудиторию придется бежать трусцой. Я прибегу запыхавшимся, но в полной уверенности, что я не машина. Но это не те проявления прокрастинации, которые больше всего досаждают моей жене или коллегам.

На мой взгляд, проявления прокрастинации, досаждающие другим, как правило, вызваны нашим желанием продемонстрировать нашу неподконтрольность. Я работаю в кабинете. В комнату заходит жена и напоминает, чтоб я проверил детализацию счета карточки Visa, в котором она своим всевидящим оком заметила некоторые сомнительные позиции. Она, очевидно, хочет, чтобы я прервал свои занятия, убрал с коленей ноутбук, взял счет (который она любезно держит у меня прямо перед носом) и выполнил ее просьбу немедленно – несмотря на то, что нет ни одной причины заниматься этим счетом непременно сегодня, а не отложить его, скажем, на завтра.

Я, может, и не делаю ничего сверхважного. Например, просматриваю имейл от строительного магазина с купонами на приобретение лебедок, солнечных батарей, реверсивных ключей и т. п. И пусть я не умею всем этим пользоваться, я бы хотел стать человеком, который умеет. Тем не менее жена не знает, что я трачу время без толку (хотя вполне может догадываться). Зато она наверняка знает, что я нахожусь в процессе написания параграфа, который, если бы она меня не прервала, мог изменить ход истории философии. Что, безусловно, вызывает у меня раздражение.

В результате я затягиваю с этим счетом Visa даже дольше обычного. И не с тем, чтобы навредить себе или доказать, что я не машина. А с тем, чтобы показать ей, что тормошение мужа во время (возможных) мук творчества не приведет к желаемому результату.

Это, конечно, пример крайне незрелого поведения, который нельзя рассматривать в рамках действенной системы

упорядоченной прокрастинации. Я не откладываю счет от Visa, чтобы сделать что-то важное. Напротив, жена даже дает мне возможность еще немного отложить то, что я и так откладывал, просматривая купоны строительного магазина, – например, заказ учебников на следующий семестр.

Не менее абсурдным является и тезис о том, что, не просмотрев счет немедленно, я отучу жену прерывать меня во время работы. Ведь подобную модель поведения она практикует последние лет пятьдесят. Мой совет: не путайте упорядоченную прокрастинацию с доказыванием супругу или супруге, что он/она вам не указ. Оставим подобного рода доказательства для совсем уже необоснованных претензий. Которых, спешу заметить, моя жена никогда не предъявляет.

Больше всего Нейла раздражают его прокрастинирующие коллеги из академической среды. Он полагает, что в их случае основная причина – академическое высокомерие, «убежденность, что обычные правила не для великих мыслителей, даже если нарушение этих правил может навредить другим». Не сомневаюсь, что среди его коллег есть и одержимые такой гордыней. Не сомневаюсь я и в том, что для типичного упорядоченного прокрастинатора это – неверный диагноз. Пропустив все сроки, мы, как правило, испытываем чувство вины и приходим в смятение, видя, как наша прокрастинация наносит вред окружающим. По-настоящему высокомерные ученые не видят своей прокрастинации, считая ее лишь правильной расстановкой приоритетов, которую другие просто не желают признать: «Неужели они и впрямь хотят, чтоб я проверял письменные работы, вместо того чтобы почитать “Основы метафизики нравственности” Канта, которые могут вдохновить меня на написание еще десятка страниц к тем ста, примерно, тысячам уже опубликованным мною по данной теме?»

Упорядоченные прокрастинаторы – люди, как правило, скромные, и, создавая неудобства для окружающих, они испытывают неловкость. К примеру, я обстоятельно изучил вопрос, насколько я могу нарушить дедлайн выставления оценок, чтобы это не мешало моим студентам. И выяснил, что на полдня. По результатам я установил себе распоследний крайний срок, и в итоге пропускаю его не так чтобы слишком часто. Я полагаю, что высокомерные прокрастинаторы и упорядоченные прокрастинаторы – это просто разные виды.

Что же заставляет Нейла так беспокоиться за работников книжного магазина? Если бы кто-то из моих коллег озаботился тем, что я поздно заказываю книги, я бы заподозрил, что он сует нос не в свое дело, что могло бы привести к сеансу протестной

прокрастинации, которую мы рассматривали на примере отношений между супругами. Что, конечно, было бы проявлением незрелости.

Лучшим ответом (возможному) зануде был бы хороший философский совет. Когда я поместил письмо Нейла на своем сайте, за меня ответил другой читатель:

> *А почему люди не всегда идут по пешеходному переходу? И почему, когда в гости приглашаютк семи, раньше восьми никто не появляется? Почему большинство водителей превышает «максимально допустимую» скорость? Почему девушки говорят, что им нравятся хорошие парни, но никогда с ними не встречаются? Почему мы говорим одно, а делаем другое? Почему бы нам просто всем не следовать обычным правилам?*
>
> *Взгляните на мир шире. Все это скоро закончится. Солнце просто взорвется.*
>
> *– Джим Стоун.*[2]

Глава десятая
Философские обоснования прокрастинации?

Существуют ли философские принципы, следование которым, пусть на подсознательном уровне, ведет нас к прокрастинации? Я не уверен в положительном ответе. Но покопаться интересно.

Философы по разным причинам убедили себя, что многие важные вещи не являются реальными. Некоторые из вещей, реальность которых ставится под сомнение, в полной мере задействованы в прокрастинации. К примеру, нереальность времени или собственного «я» может оказаться весьма существенным обоснованием для прокрастинатора.

Декарт утверждал, и на мой взгляд вполне убедительно, что чтобы усомниться в собственном существовании, я должен существовать? Значит – я реален. Но возникает вопрос: следует ли из этого, что я есть всё, что я думаю о своем существовании! Я полагаю, что я *тот же человек*, что несколько секунд назад начал писать этот абзац, а еще через несколько допечатаю его до конца. Существование «я», усомнившегося в первом предложении, было необходимо для этого сомнения. Если это сомнение всплывет в последнюю секунду последнего предложения, оно обеспечит существование усомнившегося «я». Но следует ли из этого, что первое и второе «я» суть одно и тоже?

Греческого философа Гераклита помнят за мысль о том, что в одну реку нельзя войти дважды, поскольку вода всегда будет новой. Мы можем предположить, что «я» не может быть постоянно одинаковым, поскольку наши мысли и чувства постоянно сменяют друг друга. Идея о том, что мы не совсем постоянные сущности, может оказаться весьма полезной прокрастинатору. Если «я», которое корит себя за не выполненное вчера дело, не совсем то же «я», которое его не выполнило, за что же мне тогда себя корить?

Однако замечание Гераклита, при всей его глубине и меткости, не совсем верно. В одну и ту же реку можно войти дважды, просто во второй раз это будет другой поток воды (если это не очень медленная река). И с одним и тем же «я» можно столкнуться неоднократно – только это «я» будет занято другими мыслями. Река – это сложная вещь, состоящая из различных потоков воды, меняющихся со временем, «я» – это сложная вещь, состоящая из сменяющих друг друга мыслей и чувств. Вы можете

упасть в реку в течение двух дней подряд, и хотя молекулы воды, промочившей вашу одежду, будут разными, река останется той же. И вы можете корить себя сегодня за не выполненное вчера дело, даже если для этого потребуются новые мысли и чувства.

Даже если принять взгляд Гераклита, едва ли это решит нашу проблему. Допустим, вчера я пообещал вам сдать отчет до пяти вечера сегодня. Однако прокрастинация не позволила мне закончить отчет. Таким образом, одно «я» дало обещание другому. И вот на следующий день об этом обещании помнят два «я». Одно ждет отчета и злится, что он не готов. Второе стыдится и старается не попадаться на глаза. Очевидно, что второе «я» стыдится вполне оправданно, независимо от того, идентично ли оно тому «я», что давало вчера обещание, или же это его более поздняя версия в том же потоке. Какими бы ни были его отношения с более ранним «я», оно всегда готово потратить деньги, положенные в кошелек более ранними «я» в том же потоке. И с удовольствием сядет за руль машины, купленной еще более ранним «я». И так далее. Нам кажется вполне оправданным, что, какими бы ни были его отношения с «я», давшим обещание, оно наследует обязательство написать отчет наряду с правом тратить деньги и пользоваться машиной. Так что даже если Гераклит убедит нас, что мы сегодняшние не равны нам вчерашним, едва ли это поможет нам выкрутиться из затруднительного положения.

Философ Мак-Таггарт считал, что время нереально. Какими бы достоинствами ни обладал прокрастинатор, управляться со временем у него получается неважно. Но если время нереально, может ли быть большой виной неумение с ним управляться? Возможно, на эту мысль стоит потратить некоторое время.

Меня в Мак-Таггарте всегда занимало его полное имя: Джон Мак-Таггарт Эллис Мак-Таггарт. «Мак-Таггарт» было не только его фамилией, но и одним из имен. Этому наверняка есть интересное объяснение. Какая-нибудь очень британская история, я полагаю. Надо будет как-нибудь разобраться.

Но, возвращаясь к поднятому вопросу, как он доказывал, что время нереально? Мак-Таггарт считал, что во времени главное – это положение событий по отношению друг другу по шкале до, одновременно и после. Более того, этой информацией временные характеристики события и исчерпывались. Все, что вы хотите знать о времени события, укладывается в сведения о том, после чего, одновременно с чем и до чего оно произошло. И отношения эти никогда не меняются. Де Голль был избран президентом до Саркози, и с этим фактом уже ничего не поделать. Можно представить себе огромный календарь со всеми событиями

французской политической жизни, которые произошли, происходят и будут происходить с 1950 по 2050 год. Такой календарь, разбитый на недели, месяцы и годы, рассказал бы вам все, что вы хотите знать о том, *когда* произошли эти события.

Все – да не все. Мак-Таггарт утверждал, что еще один существенный для времени аспект заключается в том, что события *изменяются*, причем таким образом, который не объясняется их последовательностью. Сначала событие обозначается в будущем, потом происходит в настоящем, потом уходит в прошлое. Я назначаю визит к стоматологу, чтобы запломбировать зубной канал. Пока это событие маячит в будущем, я боюсь его. Наступает день визита, я иду к стоматологу и боязнь уступает место ужасу и боли. Потом, когда все кончено, я испытываю облегчение. И все это очень значимо для времени.

Так вот, придуманный нами календарь не сообщит вам этих важных сведений. Отшельник, спустившийся с гор, где он провел много лет вдали от мира, может и не знать, какой нынче год – 2005, 2011 или 2012. Наш календарь расскажет ему все о событиях французской политической жизни, кроме одного существенного момента – какие из них уже в прошлом, а каким еще предстоит случиться.

Мак-Таггарт считал, что эти два сущностных аспекта времени несовместимы, поэтому наше понятие времени не имеет смысла, а, значит время нереально. Представьте, что, читая это, вы слышите звон церковных колоколов. Мы можем предположить, что колокола звонят именно *сейчас*, то есть одновременно с тем, как вы читаете и размышляете, и слышите колокольный звон. Однако одновременными эти действия останутся и завтра, когда звон колоколов будет не в настоящем, а в прошлом. Поэтому *нынешнесть* колокольного звона невозможно определить через его отношение к другим событиям – как невозможно, видимо, ее определить в принципе.

Большинство философов не согласны с заключением Мак-Таггарта. Однако причины их несогласия разнятся. Я склоняюсь к тому, что здесь есть две важных проблемы. Во-первых, идея, что события сначала присутствуют в будущем, потом в настоящем и, наконец, в прошлом – сама по себе довольно путанная. Если что-то не произошло, это не значит, что оно существует в будущем; его просто не существует. Оно начинает существование, только случившись, и тут же уходит в прошлое, где и остается.

Вторая путаница связана со словами «теперь», «сегодня», «прошлое», «настоящее» и «будущее». Эти слова обозначают не свойства событий, но их отношения с другими событиями. Я называю их – слова-*роли*, подразумевая, что, используя их, мы

опускаем вторую часть временного соотношения. Они служат для соотнесения события, которое мы воспринимаем, о котором читаем или которое переживаем, со временем восприятия, чтения или переживания, которое, в свою очередь, явно не указывается. Напоминая: «Вам сегодня к стоматологу», вы сообщаете мне, что визит назначен на тот же день, в который происходит наш разговор. Но разговор вы никак не упоминаете. Он встроен в значение «сегодня»: мой визит состоится в тот же день, что упомянут в разговоре под словом «сегодня».

Чего не знает наш отшельник – так это отношения между событиями, о которых он читает в календаре, и его чтением. Но эту информацию невозможно указать в календаре, потому что предполагается, что календарем будут пользоваться разные люди в разное время; и для разных наблюдателей событие, представленное в этом календаре, будет играть разные роли.

Однако мы можем каким-то образом указать в календаре эти сведения. Допустим, держатель календаря будет в полночь перечеркивать каждый прошедший день. Таким образом, глядя в календарь, вы поймете, что сегодня – первый не перечеркнутый день. То же самое поймет и вновь прибывший отшельник. Тогда календарь сообщит ему и порядок событий, и какие из них уже в прошлом, а какие в настоящем или будущем. Из этого можно заключить, что Мак-Таггарт, видимо, был неправ, и два указанных им свойства события вполне совместимы.

На это Мак-Таггарт мог бы возразить, что свойство событий, на которое указывает наличие или отсутствие крестика в графе дня его происшествия, изменяется, а вот его положение на временной шкале нет. Что же происходит?

А происходит то, что крестики представляют собой не свойства событий, но отношения между событиями и сведениями, полученными из календаря. Каждый день меняется не какое-то мистическое свойство событий, а вполне естественное отношение между ними до, одновременно или после обращения к календарю.

Великий французский философ Бергсон сетовал на «придание времени свойств пространства». Сказать точно, что именно он подразумевал, довольно сложно, но частью этой проблемы является именно то, о чем мы размышляем: представление временных отношений через пространственные соотношения объектов на материальном носителе типа календаря. Если у нас нет надежного хранителя календаря, то некоторые сведения в нем будут отсутствовать: какие из событий прошли, какие происходят сейчас, а каким еще предстоит произойти. При наличии такого хранителя, а в наше время им, скорее всего, будет компьютер, мы

получаем *динамическое* представление. Временные отношения между обозначенными на календаре событиями, в нашем случае – это история и будущее французской политики, представлены в пространственной форме. Однако отношения между этими событиями, а также наблюдения и выводы, которые можно сделать из этого календаря, представлены на временной шкале. Событие уже перечеркнутого дня, даже если оно произошло в последнюю минуту перед полночью, будет считаться вчерашним, если смотреть на календарь сразу после ноля часов. Исчерпывающее представление временных фактов с помощью пространственных репрезентаций невозможно.

Та же мысль содержится в старом анекдоте: почему остановившиеся часы точнее тех, что опаздывают на пять минут? – потому что два раза в сутки они показывают точное время. Однако остановившиеся часы не показывают точное время дважды в сутки, потому что они вообще ничего не показывают. Положение стрелок должно показывать вам, сколько времени в тот момент, когда вы на них смотрите, а это возможно только когда их положение меняется. Остановившиеся часы подобны календарю, в котором хранитель не перечеркивает прошедший день каждую полночь.

Так что, вопреки Мак-Таггарту, время не столь уже непоследовательно и представляется вполне реальным. Сам он, кажется, не использовал нереальность времени в качестве оправдания своей прокрастинации. Он был ответственным преподавателем и вовремя готовился к лекциям. Во всяком случае, я так думаю. Перед тем как написать эту главу, я хотел разузнать об этом подробнее, но так и не собрался.

В общем, я не думаю, что прокрастинатор сможет найти утешение в философских учениях. Но это не значит, что философия не может послужить ему подспорьем. Ваш начальник, или супруг/а, или коллега, вероятно, не читали эту главу. Тогда вы сможете воспользоваться Гераклитом или Мак-Таггартом, чтобы выиграть немного времени и закончить дело, которые вы слишком долго откладывали. Однако прибегать к этому средству слишком часто я не рекомендую.

Глава одиннадцатая
Глубокие заключительные выводы

Человек – это разумное животное.

Аристотель

Человек – не разумное животное, он – животное, пытающееся дать всему разумное объяснение.

Роберт Хайнлайн

Человек – разумное животное, которое всегда теряет хладнокровие, как только его призывают действовать в соответствии с велениями разума.

Оскар Уайльд

Говорят, что человек – это разумное животное. Всю свою жизнь я искал хоть какие-то свидетельства в пользу этого утверждения.

Бертран Рассел

Аристотель считал человека разумным животным. Мы, безусловно, обладаем способностью думать, делать выводы, размышлять и действовать в соответствии с ходом наших мыслей. Этой способностью мы обладаем в большей степени, нежели другие животные, хотя я и уверен, что мы сильно преувеличиваем наши различия и, возможно, преувеличиваем и преимущества, которые это свойство дает нам как виду. Однако, кем бы мы ни были, мы точно не разумные машины по принятию решений. По сути мы – сгустки желаний, убеждений, потребностей и прихотей. В любой момент времени целый ряд разного рода желаний борется за контроль над нашим телом и мыслительным процессом. Исполнительное «я» хочет, чтобы мое тело встало с постели. «Я», любящее комфорт, хочет перевернуться на другой бок и поспать еще несколько минут – а то и пару часов. Разумное «я» предпочло бы отвечать на все имейлы по мере поступления. А вот «я» любопытное хочет покопаться в чем-нибудь новеньком и найти там что-нибудь будоражащее кровь, а также поискать возможности потратить время впустую и как можно дольше откладывать полезную работу. Часть меня хочет быть здоровым и подтянутым; другая хочет съесть печеньку или выкурить сигару.

Разумность – это удивительный дар, но для большинства живущих это не более чем тонкий слой, прикрывающий сгусток несовместимых желаний и устремлений, а может быть, просто еще одно, сравнительно слабое желание, борющееся за превосходство с остальными. Есть люди, в которых желание быть во всем разумными взяло верх над остальными, и в своих действиях они чаще всего руководствуются доводами разума. И я благодарен таким людям. Они делают много полезного; они замечательные, пусть и слегка утомительные, коллеги и соавторы; многое из того, что я считаю в своей жизни стоящим, появилось благодаря их усилиям. Я, конечно же, имею в виду тех,

кто посвятил себя благородным целям. Решимость и разумность в преследовании недобрых намерений не может рассматриваться как добродетель.

Однако и в жизни упорядоченного прокрастинатора есть свои преимущества. Великий экономист и политический философ Фридрих Хайек часто отмечал, что в жизни общества спонтанная организация, как правило, оказывается более эффективной, нежели центральное планирование, имея в виду такие системы, как человеческий язык и рыночная система. И то и другое явилось результатом спонтанной человеческой деятельности, а не целенаправленных размышлений какого-то человека или группы лиц. Как и все великие политические философы, Хайек довел свое открытие до крайности, ну, если не он сам, то его последователи – точно. Однако открытием оно быть не перестало. То же самое касается и отдельных людей. Мы нередко заблуждаемся относительно того, как лучше всего потратить время. Грезы наяву о неосуществимом проекте радиопередачи могут оказаться полезнее и важнее всех статей, рецензий и докладов – большинство которых никто никогда не прочтет, – над которыми вы должны были бы корпеть все это время. Упорядоченный прокрастинатор, может, и не самый эффективный человек на свете, но, позволяя своим мыслям и усилиям витать в облаках, он может сделать многое из того, о чем бы и не подумал, если бы придерживался более строгого режима. Поглаживайте себя по головке за то, что вы все-таки сделали. Используйте списки задач, будильники и прочие уловки, направляющие вас на путь истинный. Сотрудничайте с теми, кто не позволит вам забросить все, так и не доделав. А главное, наслаждайтесь жизнью.

Приложение
Как победить пристрастие (читать на свой страх и риск)

Я решил написать эту книгу, чтобы помочь упорядоченным прокрастинаторам избавиться от душевных мук, а не от прокрастинации как таковой. Если б я знал быстрый, простой и надежный способ отказаться от прокрастинации, я бы, конечно, им поделился. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы стали к себе снисходительнее и осознали, что, несмотря на прокрастинацию, вы человек деятельный и эффективный. В этом случае у вас могут оказаться дела поважнее, чем тратить свое время и силы на борьбу с этой слабостью до победного конца. Тогда вам, наверное, лучше закрыть эту книгу прямо сейчас.

Если же упорядоченная прокрастинация вас не удовлетворяет и вы хотите избавиться от этого недуга полностью, что ж – флаг вам в руки. Я с удовольствием вам помогу. Я не прочел всех статей, блогов и книг, написанных в помощь прокрастинаторам, желающим избавиться от своей дурной привычки, но прочитал немало и собираюсь прочесть еще больше. Некоторые из них оказались полезными – таких меньшинство. Кое-что я порекомендую вам прочитать, кое-что – отсоветую.

Статьи

Мир полон статей, авторы которых рассчитывают вылечить прокрастинаторов, как следует их напугав. Например, редактор журнала *Psychology Today* Хара Марано публикует статью с подзаголовком: «Прокрастинация мешает вам жить? Десять вещей, которые вам необходимо знать».[3] Думаете, это десять полезных советов? Ничего подобного. Это десять не слишком приятных фактов о вас самих.

Некоторые из фактов, которыми Марано делится с таким рвением, вам уже, безусловно, известны – например, что прокрастинаторы часто намерено отвлекаются от того, чем они должны заниматься. Другие лучше и не знать вовсе – здоровее будете. Например, что из-за сложностей с самоконтролем прокрастинаторы слишком много пьют, таким образом прокрастинация может негативно влиять на иммунную систему. Ну разве это полезные сведения? Мой вам совет: не читайте эту

статью и ей подобные. Единственное, что они могут вам дать, – это полунаучный словарь для описания и так известных вам проблем, да еще вызовут опасения, нет ли у вас проблем посерьезнее. Такие статьи лишь усиливают тревогу и склонность к самобичеванию, но справиться со склонностью к прокрастинации не помогают.

Книги

То же самое можно сказать и о книгах, где речь идет о борьбе с прокрастинацией. Многие из них начинаются с рассказов о том, как плохо прокрастинировать и как, мол, вам не стыдно – тем самым авторы пытаются мотивировать вас на перемены. Затем следуют советы, упражнения и прочие средства, часто описанные чрезвычайно подробно. Основная проблема в том, что прочитать такую книгу, прислушаться к советам и выполнить все упражнения может только человек, которого можно назвать кем угодно, только не прокрастинатором. Настоящий прокрастинатор, даже если он и возьмется за длинную скучную книгу с упражнениями по самосовершенствованию, точно не продвинется далеко и в результате будет чувствовать себя только несчастнее.

Приятным исключением является «Дайджест прокрастинатора» Тимоти Пичила,[4] одного из экспертов, консультировавших Мурано при написании ее статьи. Книга начинается с весьма обнадеживающего предположения доктора Пичила, что мы читаем ее, чтобы не делать чего-то важного, – сразу видно, что автор глубоко понимает свою аудиторию.

Из этого предположения доктор Пичил делает правильный вывод: чтобы не потерять читателя, книга должна быть лаконичной и живой. И это получается у него очень недурно. Книга поделена на короткие главы, каждая из которых начинается с мантры, которую нужно повторять про себя, а также написать и прилепить на дверцу холодильника. Некоторые из них вполне осмысленные:

> *Спокойная совесть дорогого стоит.*
> *Завтра мне тоже вряд ли захочется этим заняться.*

Надо признать, что не все изречения одинаково хороши. Это, например, не кажется мне особо вдохновляющим:

> *В моей личности заложена как предрасположенность к утрате самоконтроля, так и способность его восстанавливать.*

Если б я прилепил такое на холодильник, боюсь, домашние стали бы поглядывать на меня с опаской. И тем не менее: если вы решились завязать с прокрастинацией, книга доктора Пичила вам точно поможет.

Есть люди, которые предпочитают не самые очевидные подходы к проблеме. Предположим, вы хотите избавиться от прокрастинации, потому что поняли, что из-за нее вы чувствуете себя несчастным. В таком случае, вам, возможно, следует заняться проектом «как стать счастливым», а уж прокрастинация как-нибудь сама рассосется. Если вы хотите понять, что такое счастье, следует обратиться к философам. Начните со статьи «Философия счастья» на Википедии. Затем зайдите в Стэнфордскую философскую онлайн-энциклопедию,[5] наберите в строке поиска «счастье» и прочтите результаты, чтобы понять, что различные философы думали на этот счет. Затем можете приступать непосредственно к трудам самих философов. Закончите вы уже, вероятнее всего, на том свете, вне зависимости от обретенного или необретенного счастья.

Как я писал в восьмой главе «Побочные выгоды», пользоваться работой прямодушных оптимистов бывает очень даже полезно. В случае со счастьем множество людей уже провели собственное исследование и, прочитав всю подходящую философскую и психологическую литературу, изложили свое видение проблемы.

Автор довольно милой книги «Проект “Счастье”» Гретхен Рубин[6] описывает, как она в течение года целенаправленно искала счастье, или по крайней мере пыталась стать более счастливой, нежели была. Тут надо отметить, что Гретхен Рубин никакой, конечно, не прокрастинатор. Она принадлежит к другому виду, который я назвал бы «радостные чемпионы». Пользоваться ли плодами их немалых усилий, решать нам. По ходу поисков счастья автор довольно увлекательно и читабельно излагает массу сведений по психологии счастья. И у Пичила, и у Рубин есть свои сайты, так что если вам понравятся их книги, вы можете ознакомиться и с информацией, которую они выкладывают в сеть.

Сайты и онлайн-сервисы

Во многих колледжах и университетах есть программы помощи прокрастинаторам. Большая часть материалов размещена в сети, часть из них может оказаться весьма полезной и она значительно короче, чем средняя книга по

самосовершенствованию. Неплохая подборка у Университета Северной Каролины.[7] Там речь идет в основном о письменных работах (при этом такие слова, как курсовая или диплом, избегаются), но рассматриваются и техники для более широкого применения.

Существует масса онлайн-сервисов, помогающих вам бороться с прокрастинацией. Google-Календарь позволяет настраивать сообщения, которые через установленные промежутки времени будут напоминать вам о намеченном событии или дедлайне. Не сомневаюсь, что в других календарях есть похожая функция, которая не только напоминает прокрастинатору о чем-либо, но и тормошит его. К примеру, на 10 утра можно установить событие «Перестань заниматься ерундой и принимайся за работу». И чтобы, начиная с 9.30, каждые несколько минут всплывало напоминание. Google-то не знает, что это выдуманное событие. Как мы уже обсуждали ранее, начав прокрастинировать, собрать волю в кулак и остановиться бывает довольно сложно. Куда проще поставить будильник или заранее позаботиться о тормошащих сообщениях, которые прервут пагубный процесс и остановят наваждение.

Еще у Google есть сервис «список текущих дел», как есть он и в Yahoo! в Microsoft Outlook и много где еще. И вот эти сервисы могут оказаться даже интереснее – погуглите «список текущих дел» (to-do list) и посмотрите, что вывалится. Мне понравился LazyMeter (lazymeter.com). Его можно установить как домашнюю страницу – и тогда список дел будет первым, что попадается вам на глаза, избавляя вас от необходимости вопреки привычкам делать что-то заранее и специально. Более того, LazyMeter ведет весьма ласкающую взгляд статистику выполненных заданий. Здесь нельзя, как мне бы хотелось, визуализировать завершенное дело, перечеркнув его жирной красной линией, да и фанфары после каждого выполненного задания не предусмотрены, но от добра добра не ищут.

Безусловно, в самом поиске материалов, которые помогли бы вам отказаться от прокрастинации, кроется серьезная опасность. Перескакивая с сайта на сайт, вы можете потратить уйму времени и так ничего и не сделать. Возможно, для начала стоит просто принять себя таким, какой вы есть, – упорядоченным прокрастинатором, а потом уже пускаться в поиски идеального средства, которое избавит вас от этой слабости насовсем.

notes

Примечания

1

Мистер Чипс – герой несколько раз экранизированного романа Джеймса Хилтона «До свиданья, мистер Чипс», воплощение идеального учителя.

2

Джим Стоун – профессор кафедры астрофизики Принстонского университета.

3

http://www.psychologytoday.com/articles/200308/procrastination-ten-things-know.

4

Timothy Pychyl. Procrastinator's Digest. Bloomington, Xlibris Corp., 2010.

http://plato.stanford.edu.

6

Gretchen Rubin. The Happiness Project. New York, HarperCollins Publishers, 2009.

www.writingcenter.unc.edu/resources/handouts-demos/writing-the-paper/procrastination.